

Vol. 262
May, 2014

အရောဂါ

AROGYAM
Health Magazine



BURMESE
CLASSIC

Liv.52

RIGHT TO LIV

ကျန်းမာရေးကောင်းစေရန်အတွက်



15
Minute
interview
with
**San
Thit
La**

သက်ရှည်ကျန်းမာ

မျက်နှာကပြောပြနေသော ကျန်းမာရေးအခြေအနေများ
အရွယ်အိုမင်းမှုကို ဟန့်တားနိုင်အောင်

ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး ၁၅
ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး ၁၀၃

ရောဂါကာကွယ်ရေး

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် ကာကွယ်တားဆီးရေး
ခံတွင်းနှင့် သွားဆုံးရောဂါများ ကင်းဝေးစေမည့်
အလေ့အကျင့်များ
ဆီချိုသွေးချိုရောဂါ ကာကွယ်နိုင်ရန်
လိုက်နာဆောင်ရွက်သင့်သော နည်းလမ်းများ
နဂုံးကျန်းမာအောင် ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်မလဲ

ဒေါက်တာဦးကျော်ကျော် ၈၅
စာခြည်ဝင်း (ဆေးဝါး) ၁၀၃
အိဖြူ (ဆေးဝါး) ၁၁၇
အိဖြူ (ဆေးဝါး) ၁၀၅

ရောဂါကုသရေး

Corporate Social Responsibility
(CSR) လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့်
ထောက်ကျပြုသင့်သည့် ကျန်းမာရေးကဏ္ဍ
ပေါင်ထိပ်ရိုးသစ်အား အစားထိုးကုသခြင်း

ဒေါက်တာစစ်နိုင် ၉၃
ဒေါက်တာဦးညိုညို ၁၈၉

ကလေးကဏ္ဍ

တကယ်ကလေး
ကလေးများနှင့် နွေရာသီ

နိုင်လင်းထွန်း (ဆေး/မန်း) ၁၃၅
နင်းနုလွင် (ဆေးဝါး) ၁၄၅

AROGYAM
HEALTH MAGAZINE
CONTENTS

အာဟာရကဏ္ဍ

ချက်မယ်၊ ပြုတ်မယ်၊ ပြိုင်ပြိုင်စားမယ်
ဝိတာမင်နှင့် သတ္တုဓာတ်များအကြောင်း

သင်းသဒ္ဓါ ၂၃
အိဖြူ (ဆေးဝါး) ၁၇၁

ဆေးလောက အတွေ့အကြုံ

ဇောင်ကြီးမှာမှ
တိုက်နယ်ဆရာဝန် ဖြစ်ခဲ့စဉ်က(အပိုင်း-၁၁)

ဒေါက်တာရဲ ၉၁
ဒေါက်တာမျိုး ၁၂၄

အမျိုးသားကျန်းမာရေး

အမျိုးသားများတွင် အခြေများသော တင်ဆာ
ရောဂါများကို ကာကွယ်ရအောင်
အိမ်ထောင်ရေးသူ ဝတ်စုံပြန်လည်ရရှိစေရန်

ပီမောက္ခဒေါက်တာစိန်လင်း ၇၉
လမင်းလေး ၁၃၂

နွေရာသီဆံပင်
ထိန်းသိမ်းမှုဆိုင်ရာ
လိုက်နာရမည့်
12 အချက်များ



နွေနေပူပူကြောင့်
မိတ်ပေါက်သူများအတွက်
သက်သာစေမည့်
နည်းလမ်းများ 19



အရေပြား
ကြေးချွတ်ခြင်း၏
ကျန်းမာရေးနှင့်
အလှအပ
ကောင်းကျိုးများ
110



ထူးခြား
ဆန်းကြယ်သော
ကိုယ်အလေးချိန်
ချနည်း
(၁၀) မျိုး
114

AROGYAM HEALTH MAGAZINE CONTENTS

ကြံ့ခိုင်ကျန်းမာ

နှစ်ပတ်အတွင်း ကိုယ်အလေးချိန် သိသိသာသာ လျော့ချနိုင်မည့် နည်းလမ်းများ	အလင်း	၆၄
ထူးခြားဆန်းကြယ်သော ကိုယ်အလေးချိန်ချနည်း ၁၀ မျိုး	သဲသဲဦး	၁၁၄
နွေနေပူကြောင့် သင့်လေ့ကျင့်ခန်းကို မထိခိုက်စေအောင်	သဲသဲ	၁၂၂
အကျိုးကျေးဇူးများသော Pilate လေ့ကျင့်ခန်း	သဲသဲ	၁၆၇

အလှအပနှင့်ကျန်းမာရေး

နွေရာသီ ဆံပင်ထိန်းသိမ်းမှုဆိုင်ရာ လိုက်နာရမည့် အချက်များ	ဇာမြည်ဝင်း (ဆေးဝါး)	၁၂
နွေနေပူကြောင့် မိတ်ပေါက်သူများအတွက် သက်သာစေမည့် နည်းလမ်းများ	ဇာမြည်ဝင်း (ဆေးဝါး)	၁၉
15 Minutes Interview with San Thit La	မင်းအိုက်စွန်နန်	၉၇
အရေပြားကြေးချွတ်ခြင်း၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အလှအပကောင်းကျိုးများ	ရွှန်ခိုင်ဦး(ဆေးဝါး)	၁၁၀

ဆေးပညာသုတ

တို့ဘိုး တို့ဘွား	နိုင်လင်းထွန်း (ဆေး/မန်)	၁၄၉
ထူးထူးဆန်းဆန်း ဆေးလောက သတင်းများ	SM	၁၇၆
မရှိမဖြစ် ကျန်းမာရေးအာမခံ	ငွေပိုင် (အာမခံ)	၁၈၀

ဝတ္ထု

အလင်းတန်းတို့ မာယာ	နှင်းနုလွင်	၁၉၅
--------------------	-------------	-----

အနုပညာရှင်အမေးဆရာဝန်အဖြေ

မေးသမျှဖြေပယ်	ဒေါက်တာဟိန်းရာအောင်	၁၁
---------------	---------------------	----

အတိုင်ပင်ခံ အယ်ဒီတာ ဒေါက်တာစင်ထွန်းဦး
 အယ်ဒီတာချုပ် ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး
 စာပေနှင့်အယ်ဒီတာ ဇာမြည်ဝင်း (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)
 အမှုဆောင် အယ်ဒီတာ ရွှန်ခိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်) ဒေါက်တာမြတ်သိင်္ဂီဦး
 အယ်ဒီတာအဖွဲ့ဝင် သဲသဲဦး မင်းအိုက်စွန်နန်
 ဥပဒေအကြံပေး ဦးစိန်ဝင်း(B.A.R.L)(တရားရုံးချုပ်ဌေး)၊
 ဇာတ်ပုံစာပေဆရာ ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး (မြ-၀၇၈၀) အားထုတ်ချိန်မာဏေးပူဇော်



မျက်နှာက 15
ပြောပြသော
ကျန်းမာရေး
အခြေအနေများ

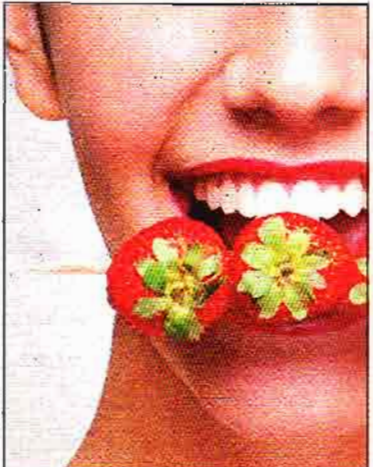
တွေ့ဆုံခြင်းကဏ္ဍ

အိပ်ရာထဲ ကြာရှည်လဲလျောင်းရင်း အဆစ်ခိုင်းသွားခြင်း	ပါမောက္ခဦးနေဝင်း	၂၅
ထုတ်ဖော်ခြင်း အာရုံစိုက်မှု ချို့ယွင်းပြီး ဂနာပိုင်ပိုင် စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်တတ်သည့် Attention Deficit Hyperactive Disorder ကလေးများ	ပါမောက္ခဦးအေးမွန် ဒေါက်တာဇော်စိန်လွင်	၂၈ ၃၁
တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေးအကြောင်း သိထားသင့်သော ခွေးမွှေးပြန်ရောဂါအကြောင်း နားအိုခိုင်းရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာ အခြေခံများသော အပိုးအဆစ်များ	ပါမောက္ခရာဇာနာကျော် ဒေါက်တာဟိန်းရာဇာအောင် ဒေါက်တာဝင်းဆိုက်ကြည် ဒေါက်တာချိုမာလွင်	၃၃ ၄၉ ၅၅ ၆၁
ဆောင်ရွက်ရန်လိုအပ်ခြင်း သွေးတိုးရောဂါ နောက်ဆုံးပေါ် ကုတ်များ အဖြေအနာနှင့် အဟန့်အတားအကြောင်း သိကောင်းစရာ	ပါမောက္ခဦးကိုကို ဒေါက်တာမြတ်စန္ဒာကျော်	၆၇ ၇၃

လစဉ်

သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် Health Tips	ဒေါက်တာဘင်မိုးမိုး	၄
ချိတ်ပြန်စုတ်၊ ဆေးမာဒာ	မူူးအိမ်လင်	၉
ကျန်းမာရေးမာတင်း၊ ဆေးလောကသတင်း	အယ်ဒီတာအဖွဲ့	၁၂၈
ထုတ်ပြန်သောကြယ်သော A to Z	စွန်နိုင်ဦး(ဆေးဝါး)	၁၅၅
ကျန်းမာရေးပြဿနာများ Latest Health News Update	SM	၁၆၀

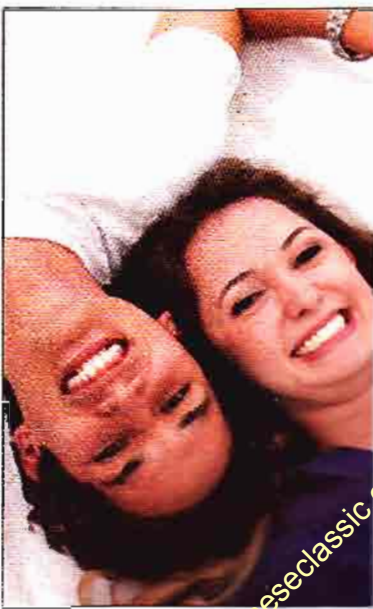
103 အရွယ်
အိုမင်းမှုကို
ဟန့်တားနိုင်အောင်



ခံတွင်းနှင့် 103
သွားဖုံးရောဂါများ
ကင်းဝေးစေမည့်
အလေ့အကျင့်များ

မူူးနာပုံဒီဇိုင်း	အောင်ဝင့်
မူူးနာပုံဆွဲ	အာတာလွမ်းမိုး၊ နိုင်သလင်ယုဝါ
အတွင်းဒီဇိုင်းနှင့် ကွန်ပျူတာစာစီ	စွယ်စုံမီဒီယာ
မူူးနာပုံနှင့် အတွင်းဖလင်	MCM
အထုပ်ပုံဆွဲ	ဒေါ်ရွှေ (၀၂၈၇၉)၊ သုခပိုင်နိုင်တိုက် ၁၂၀၊ ၄၆ လမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့၊ ရန် - ၂၉၄၄၇
အထုပ်ပုံဆွဲ	ဦးစင်ငွေ (၀၄၈၇၉)၊ ဝင်းဆွန်ဆိုင်တိုက် ၃၇၊ ရေကျော်လမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့၊ ရန် - ၂၉၅၅၇

အိမ်ထောင်ရေး
သုခတစ်ဖန်
ပြန်လည်
ရရှိစေရန်
132





သင် ကျန်းမာရေးအတွက် Health Tips များ

ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး

နွေရာသီတွင် သတိပြုစရာများ

လေးနာရီဥပဒေကို လိုက်နာပါ

နွေရာသီမှာ အစာကြောင့် အဆိပ်အတောက်ဖြစ်တာ ပိုများ တတ်ပါတယ်။ အစားအစာမှာ ပါဝင်တဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေက ပူ အိုက်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အကောင်ပေါက်ပွားမှု မြန်ဆန်နိုင်တာ ကြောင့်ပါ။ ဒါကြောင့် ရေခဲသေတ္တာမှ အပြင်ကို လေးနာရီကျော်ကြာ ထုတ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေကို မစားတော့ဘဲ လွှင့်ပစ်လိုက်ပါ။

အပူကြောင့် ရောဂါမရစေရန်

သင်ဟာ ကျန်းမာရေးမကောင်းသူဖြစ်ရင် အပူဒဏ်ခံရလွန်းတဲ့ အခါ သင်ရဲ့ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေ ပျက်စီးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပူ အိုက်တဲ့ရာသီမှာ ရေများများသောက်ပြီး နေရောင်မှ အကာကွယ်ယူ ထားပါ။ နေ့တစ်နေ့ရဲ့ အပူဆုံးအချိန်မှာ အိမ်ပြင်ကို မထွက်ပါနဲ့။

နားထဲ ရေမဝင်စေရန်

ရေကူးသူများအနေနဲ့ နားထဲကို ရေဝင်နိုင်ပါတယ်။ ရေကူးကန် ထဲမှရေဟာ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း မသန့်စင်နိုင်တဲ့အတွက် ရေကြောင့် နား ပြည့်ယိုတာ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ရေကူးတဲ့အခါမှာ Ear plugs တပ်ထားပါ။

မီးခိုးငွေ့များ သတိထားပါ

တောမီးလောင်တာကြောင့် ရင်ကြပ်ရောဂါရှိသူတွေမှာ ဝေဒနာ ပိုဆိုးနိုင်ပါတယ်။ အမှိုက်မီးရှို့တဲ့နေရာနားမှာ နေတဲ့သူတွေအနေနဲ့ ရင်ကြပ်ပန်းနာပျောက်ဆေးတွေကို ကိုယ်နဲ့တစ်ပါတည်း ဆောင်ထား သင့်ပါတယ်။



ပီတာမင် ဘီအားပြည့်အေး သောက်သုံးသင့်သည့် အကြောင်းရင်း သုံးချက်

(၁) အားဆေးသောက်ပြီး ငါးရက်အကြာ သင့်အိပ်မက်တွေကို ပြန်လည်မှတ်မိ လွယ်ခြင်း

(၂) ဆေးသောက်ပြီး သုံးလအကြာ သင်ရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုအဆင့်ဟာ ၂၀ ရာခိုင် နှုန်းထိ ကျဆင်းသွား နိုင်ခြင်း

(၃) ဆေးသောက်ပြီး ခြောက်လအကြာ လေဖြတ်နိုင်ခြေ ၇ ရာခိုင်နှုန်း လျော့ နည်းသွားခြင်း



Did You Know ?

နေ့စဉ်အရက်တစ်ခွက်သောက်တာနဲ့တင် အရက်ကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကင်ဆာကြောင့် သေဆုံးနိုင်ခြေ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိုများတယ်ဆိုတာ သင်သိပါရဲ့လား။

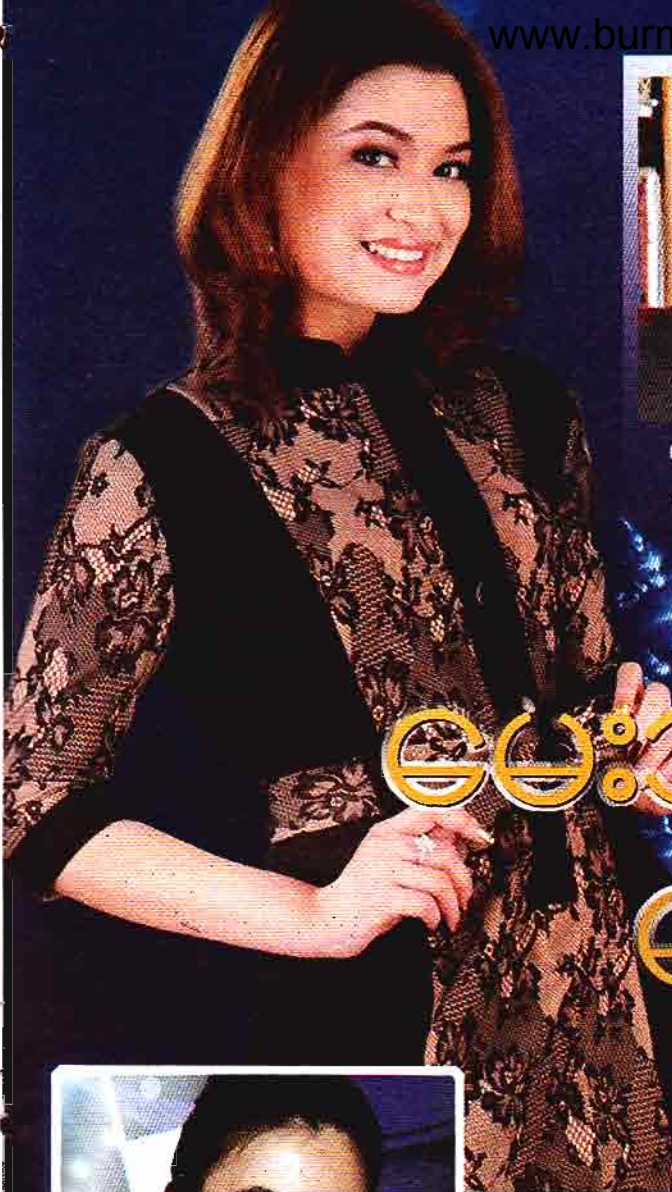


Fast Fact

လူလတ်ပိုင်းအရွယ်မှာ စိတ်ဖိစီးမှုဒဏ်အများဆုံးခံရသူတွေ (အိမ်ထောင်ပြိုကွဲ ဒါမှမဟုတ် အလုပ်အကိုင် မရှိတာ)ဟာ အယ်လ်ပိုင်းမားရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ ၂၁ ရာခိုင်နှုန်း ပိုများနိုင်ပါတယ်။



ဒေါက်တာဟိန်းရာဇာအောင်
ကတိက/အထွေထွေရာဂါ
အထူးကုသမားတော်
ပြန်လည်ဖြေကြားသည်။



မေ့သမျှ ပြေမယ်



လှအူလီတင့်

ဆီးချိုရောဂါများကို ကာကွယ်ရန် ရပါသလား။
ဘယ်လိုအစားအသောက်ရမလဲဆိုတာ သိချင်ပါသလား။ ဘာမှ ရှင်ဖြဲ
ပေးပါ။

ဆီးချိုရောဂါများကို ကာကွယ်ရန်အားဖြင့် ခြောက်
ရမယ်ဆိုရင် ကာကွယ်ရန်ရပါသလား။ အဓိကအားဖြင့် လူ
တွေရဲ့ နေ့စဉ်အစားအသောက်နှင့်ပတ်သက်ပြီးဖြစ်ရပါသေးပါ။ အဲဒီ
တွေ့ Healthy Life Style လို့ ခေါ်တဲ့ ကျန်းမာရေး နဲ့
ညီညွတ်တဲ့ ကျန်းမာရေးအတွက် နေ့စဉ်အစားအသောက်ကို ကျင့်
သုံးရမယ်ဆိုရင် ကာကွယ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

- (၁) ကိုယ်အလေးချိန် BMI (Body Mass Index) လို့ ၂၀-၂၅ kg/m² မှာ ထားမယ်။
- (၂) Aerobic Exercise တွေကျင့်ခန်းတွေ တစ်
နည်းနဲ့ အနည်းဆုံး နာရီတစ်နဲ့ အနည်းဆုံး တစ်ပတ်မှာ
ပါရောင်လုပ် မယ်။
- (၃) အချို့ အစားအသောက်တွေကို အလွှာစားမယ်။
ထိန်းစားမယ်။ ဟင်းခတ်၊ ဟင်းခတ်၊ သစ်သီးဝလံတွေ များ
များစားမယ်။ အရက် မစားသင့်ဘူး။
- (၄) ခရီးလမ်း သက်တောင့်ရင် ခရီးလမ်းပြတ်မယ်။
အဲဒီလိုမျိုး Life Style Changes တွေ လုပ်ပေးရပါမယ်။

ဆီးချိုရောဂါဟာ အစားအသောက်နဲ့ ဆက်စပ်မှု
ရှိတယ်ဆိုတာ မှတ်သားရ။ ဘယ်လိုအစားအသောက်တွေဟာ
ဆီးချိုရောဂါဖြစ်စေနိုင်သလဲ။ တာကြောင့်လဲဆိုရ။

ကင်စာတ်၊ အချိုဓာတ်များလွန်းတဲ့ အစားအသောက်
ဆီးချိုရောဂါဖြစ်စေပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဂလူးကို့စ်
ဓာတ်တွေများလာရင် Pancreas လို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ထဲမှာ
အင်ဆူလင်ဓာတ်ကို ထုတ်ပေးပြီး ပြန်
ထိန်းရပါမယ်။ အာလ်ကြော့ရှည်စွာ ဂလူးကို့စ်ဓာတ်တွေ
များလာရင် Pancreas ဟာ အင်ဆူလင်ဓာတ်ကို ထုတ်
ထုတ်ထုတ်ပေး နိုင်လွန်းအားဖြင့်လားပါတယ်။ အဲဒီ အခါမှာ
လို့အစားအသောက် အင်ဆူလင်ဓာတ် ထုတ်နိုင်စေတာတဲ့
အလွန် အလွန်အားဖြင့် အင်ဆူလင်ဓာတ်ကို ထုတ်
ထုတ်ထုတ်ပေးရပြီး ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါကိုပဲ ဆီးချို
ရောဂါရောဂါဖြစ်တာလို့ ခေါ်ပါတယ်။



ချစ်စရာ



- ဆီးချိုရောဂါဟာ မျိုးရိုးလိုက် တတ်သလား။ မိဘမျိုးရိုးမှာရှိခဲ့ရင် ဘယ်လို ဆင်ခြင်ရမှတ်ရမလဲ သိချင်ပါတယ်ဆရာ။

ဆီးချိုရောဂါဟာ မျိုးရိုးလိုက် တတ်ပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါကို အမျိုးအစား (၁)၊ အမျိုးအစား (၂) နဲ့ အခြားအကြောင်းတွေ ကြောင့် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ခြင်း ဆိုပြီး သုံးမျိုး ခွဲလို့ ရပါတယ်။ အဲဒီထဲကမှ အမျိုးအစား (၁) ဟာ မျိုးရိုး ပိုလိုက်တတ်ပါတယ်။ အ သက်ငယ်ငယ်နဲ့ ဆီးချိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဖေမှာ ဆီးချိုရှိရင် သားသမီးမှာ သာမန် ထက် ကိုးရာခိုင်နှုန်း၊ အမေမှာရှိရင် သုံး ရာခိုင်နှုန်း၊ အဖေရော၊ အမေမှာပါ ရှိရင် ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ အမြွှာညီအစ်ကို မောင်နှမမှာ ရှိရင် ၂၀-၃၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ အမြွှာမဟုတ်တဲ့ ညီအစ်ကို မောင်နှမတစ်ဦးဦးမှာ ရှိရင် ၃-၁၆ ရာခိုင်နှုန်း ဆီးချိုဖြစ်ဖို့ အခွင့်အလမ်း ရှိပါတယ်။

- တချို့လူတွေက သကြားဓာတ် နည်းလို့ အချို့ဓာတ်တွေ ဖြည့်စွက်စား သုံး ရတာတွေ ရှိတယ်။ အဲဒီလူတွေမှာကော ကြာလာရင် ဆီးချိုရောဂါဖြစ်လာနိုင်ပါသ လား။ ဘာကြောင့်ပါလဲ ဆရာ။

အမျိုးအစား (၂) ဆီးချိုဟာလည်း မျိုးရိုးထဲက ဆီးချိုရှိသူရဲ့ စဖြစ်တဲ့ အသက် ပေါ်မူတည်ပြီး တခြားမွေးချင်းတွေမှာ လိုက် ဖြစ်ဖို့ အခွင့်အလမ်း ရာခိုင်နှုန်းတွေရှိပါတယ်။ အကြမ်းအားဖြင့် စဖြစ်တဲ့သူရဲ့အသက်ဟာ ၂၅-၄၅ နှစ် ကြားဆို တခြားသူတွေအတွက် ဆီးချိုလိုက်ဖြစ်ဖို့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ ၄၅-၅၅ နှစ်ကြားဆို ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း၊ ၅၅-၆၅ နှစ် ကြားဆို ၃၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ ၆၅-၈၀ နှစ်ကြားဆို ၃၀ ရာခိုင်နှုန်းရှိပါတယ်။



သက်သေခံ

- ဆီးချိုရောဂါနောက်ဆက်တွဲ
ကြောင့် ခြေ၊ လက်တွေ ဖြတ်ရတာ၊ မျက်
လုံးကွယ်တာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်ဆိုတာ
ဟုတ်ပါသလား ဆရာ၊ ဘာကြောင့်ပါလဲ။

ဆီးချိုဝေဒနာရှင်တစ်ဦးဟာ သွေးတွင်း
သကြားမာတ်အပြောင်းအလဲတွေကြောင့်
သွေးကြောနံရံတွေ ထူထဲလာတာနဲ့ သွေးတွေ
ဖျစ်လာတာမျိုးတွေကြောင့် သွေးကြော အကြီး၊
အငယ်၊ အလတ်မရွေးကျဉ်းလာတာ၊
ပိတ်သွားတာမျိုးတွေဖြစ်တတ်ပါတယ်။
အဲဒီလိုပိတ်သွားရင် သူ့အထောက်အပံ့ပေး
နေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေ အလုပ်မ
လုပ်တော့တဲ့အခါမှာ မျက်လုံးကွယ်သွားတာ
မျိုး၊ ခြေလက်တွေ Gangrene ရသွားလို့
ဖြတ်ပစ်လိုက်ရတာမျိုးတွေ ဖြစ်လာပါတယ်။

- ဆီးချိုရောဂါရှိသူတွေက ထိခိုက်ခက်
ရာရရင် အနာကျက်နေတာ ဘာကြောင့်လဲ။
ဘယ်လိုပြုလုပ်သင့်ပါသလဲ ဆရာ။

အနာကျက်နေရတာက အဲဒီနေရာကို
သွေးအရောက်နည်းတဲ့အတွက် ပြုပြင်ပြောင်း
လဲမှုဖြစ်စဉ်ကြီးတစ်ခုလုံး နှေးတာ ရယ်။
သွေးတွင်းအချို့ဓာတ် များတဲ့ အတွက်
ရောဂါပိုးတွေက သာမန်ထက်ပိုဒုက္ခပေးနိုင်
တာရယ်။ အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းလည်း
ထိခိုက်မှုမရှိတဲ့အတွက် အနာကျက်နေတာ
ရယ်။ အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းလည်း ထိခိုက်
မှုမရှိတဲ့အတွက် အနာကျက်နေတာရယ် ဒါတွေ
အားလုံးပေါင်းပြီးဖြစ်ရတာပါ။ အဓိက
ကတော့ ဆီးချိုကောင်းကောင်း ထိန်းထား
နိုင်မှ အနာကျက်ကောင်းပါမယ်။

အာကာလွမ်းမိုး

- ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါဟာ ဘယ်အရွယ်တွေမှာ အဖြစ်များသလဲ၊ ဘာကြောင့်လဲဆရာ၊

အမျိုးအစား (၁) ဆီးချိုဟာ အသက် (၃၀) နှစ်အောက်မှာ အဖြစ်များပါတယ်။ သွေးတွင်း အချို့ဓာတ်ကို ထိန်းပေးတဲ့ အင်ဆူလင်ထုတ်တဲ့ ပန်ကရိယ လို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါကဆဲလ်စ်တွေကို ပြန်တိုက်တဲ့ Autoantibody တွေကို ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာ ကိုယ်ပဲပြန်ထုတ်ပေးလို့ ဖြစ်ရတာပါ။

အမျိုးအစား (၂) ဆီးချိုကတော့ အဓိကအားဖြင့် အင်ဆူလင်ဓာတ်ကို ပန်ကရိယ ထုတ်ပေးနေနိုင်ပါလျက်နဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က ဆဲလ်စ်တွေကို အဲဒီအင်ဆူလင်ကို သွေးတွင်း အချို့ဓာတ်ထိန်းတဲ့နေရာမှာ အသုံးမပြုနိုင်ဖြစ်နေတာပါ။ Insulin resistance ဖြစ် တယ်လို့ခေါ်ပါတယ်။ အဝလွန်တဲ့သူတွေ၊ အခြား ဟော်မုန်းဗေဒနဲ့ သက်ဆိုင်တဲ့ ရောဂါရှိတဲ့သူတွေမှာ အတွေ့ရများပါတယ်။

- ဆီးချိုရောဂါရဲ့ နောက်ဆက်တွဲ ဆိုးကျိုးတွေကို လည်း သိချင်ပါတယ်။ ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာ စိုးရိမ်ရသလဲ၊

နောက်ဆက်ဆိုးကျိုးတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ အဓိကမှတ်မိစေချင်တာကတော့ သာမန်လူတွေထက် လေဖြတ်ဖို့ ၂ ဆ၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်ဖို့ ၃ ဆမှ ၅ ဆနဲ့ ခြေထောက်ဖြတ်လိုက်ရဖို့ အခွင့်အလမ်းအဆ ၅၀ ရှိတဲ့ Macrovasculs Complications တွေနဲ့ အမြင်အာရုံထိခိုက်ခြင်း၊ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးတာ၊ အာရုံကြောတွေ ပျက်စီးတာတွေ Microvasculas Complications တွေကို သတိပြုမိစေချင်ပါတယ်။



ခင်လေးနွယ်

- ဆီးချိုရောဂါသည် တစ်ယောက်အနေနဲ့ ခွဲစိတ်မှုတွေ ကြုံလာရင် ဘယ်လိုကြိုတင်ပြင်ဆင်သင့်သလဲ။

ဆီးချိုရောဂါသည် တစ်ယောက်အနေနဲ့ ခွဲစိတ်မှု ကြုံတွေ့ခဲ့ရင် ကျွမ်းကျင်တဲ့ သမားတော်နဲ့ ဆီးချိုကို ထိထိ ရောက်ရောက် ထိန်းရပါမယ်။ အရေးပေါ် ပဲဖြစ်ဖြစ် စီစဉ်ပြီးခွဲတဲ့ ခွဲစိတ်မှုမျိုးပဲဖြစ် ဖြစ်ပေါ့။ အဲဒီအခါမျိုးမှာ သောက်ဆေးတွေကို ခေတ္တရပ်ရပါမယ်။ ဆီးချိုကို အင်ဆူလင်နဲ့ ထိန်းရပါတယ်။ အင်ဆူလင်ကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ပေးမလဲဆိုတာကို သမားတော်က ဆုံးဖြတ်ပါလိမ့်မယ်။ တွဲပြီး သတိထားရမှာပါ။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း Electrolytes လို့ခေါ်တဲ့ ဓာတ်အပြောင်းအလဲတွေ၊ နှလုံး အခြေအနေ၊ သွေးတိုးအခြေအနေ၊ သွေးတိမ် နိုင်ခြေစတာတွေကိုပါ ထည့်သွင်းစဉ်းစားရပါတယ်။

- ဆီးချိုရောဂါရှိသူတွေအနေနဲ့ ဘယ်လို အခြေအနေမျိုးတွေမှာ အသက်အန္တရာယ်တွေကို စိုးရိမ်ရသလဲ။

ဆီးချိုရောဂါဟာ တကယ်ရှိသင့်ရှိထိုက်တဲ့ Contorl မှာ အမြဲတမ်းရှိနေရင် အန္တရာယ်ကင်းပါတယ်။ အဲဒီလိုမှ မဟုတ်ရင်တော့ သာမန်ဖျားမှု၊ သံစူးလို့ အနာလေး ဖြစ်တာကအစ အသက်အန္တရာယ် ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ဖျိုအန်လာမယ်၊ အစာမဝင်ဘူး။ သတိလွတ်လာမယ်၊ ဦးနှောက်သွေးကြောပိတ်မယ်၊ နှလုံးသွေးကြောပိတ်မယ် စတာတွေဆက်တိုက်ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ဆီးချိုဝေဒနာရှင်ဟာ ကိုယ်ဝန်မဆောင်ခင်၊ ဆောင်နေတုန်း၊ မွေးဖွားစဉ်၊ မွေးဖွားပြီး ကာလတစ်လျှောက်လုံး သမားတော်၊ သားဖွားမီးယပ် အထူးကု ဆရာဝန်တို့နဲ့ နီးနီးစပ်စပ် တိုင်ပင်ပြီး လိုအပ်သလို ကုသနေဖို့လိုပါတယ်။

ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ် ဆီးချိုထိန်းတာ မကောင်းရင် ကလေးရော၊ အဖေပါ အသက်အန္တရာယ်ရှိပါတယ်။



www.burmeseclassic.com

ခိုင်သရင်ယုဝါ

ဆီးချိုရှိသူတွေအနေနဲ့ ဘယ်လို အစားအစာတွေကို ရှောင်ပြီး စားသင့် တဲ့အစားအစာတွေကိုလည်း သိချင်ပါတယ် ဆရာ။

ဆီးချိုရှိသူဟာ ကစီဓာတ်ကြွယ်ဝ တဲ့ ဆန်၊ ဂျုံ စတာတွေကို အများကြီး မစားရ ပါဘူး။ အချိုဓါတ်ပါတာ မှန်သမျှ ထိန်းထိန်း သိမ်းသိမ်း စားဖို့လိုပါတယ်။ မထိန်းနိုင်မှာ စိုးရိမ်ပြီး “ လျှာပေါ်တင်လို့ ချိုရင် ထွေး ထုတ် ပစ်လိုက် ” လို့တောင် စေတနာစေနေ ပြောမိတတ်ကြပါတယ်။ အခြားအဆီဓါတ်၊ အင်ဓါတ်လွန်ကဲတဲ့ အစားအစား၊ အသင့်စား Fast Food များ၊ ကြာရှည်ခံအောင် ပြု လုပ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေကို ရှောင်ရပါ မယ်။ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ငါးနဲ့ အရေခွံ၊ အဆီဗူး၊ တောင်ပံမပါ ကြက်သားတွေကို များများစား နိုင်ပါတယ်။ ဟင်းရွက်တွေ များများစား နိုင်ပါတယ်။

- ဆီးချိုရောဂါကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသလို့ ရပါသလား။ ဘယ်လို ကုသနိုင်ပါ သလဲဆရာ။

ဆီးချိုရောဂါကို အဓိကကုသရတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်က နောက်ဆက်တွဲဆိုးကျိုး တွေဖြစ်မလာအောင်၊ ကောင်းမွန်သင့် တော်တဲ့ Metabolic Environment ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ဖြစ်နေအောင် ကုသပေး ရတာမျိုးပါ။ တကယ့် Standard Set Point မှာ ဆီးချိုကို ထိန်းထားနိုင်ရင် သာမန် လူကောင်းတစ်ယောက်လိုပဲ သက်တမ်း စေ့နေနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။ သောက် ဆေးတွေ၊ အင်ဆူလင်ထိုးဆေးတွေကိုလဲ အဓိက ပေးပြီး ကုသရပါတယ်။ Pancreas ကြီး တစ်ခုလုံး အသစ်လဲပစ်ဖို့ဆိုတာတော့ ရာနှုန်းပြည့်မဖြစ်နိုင်သေးပါဘူး။ အဲဒီတော့ ဆီးချိုဝေဒနာရှင်တစ်ယောက်ကို သာမန် လူလိုပဲ သက်တမ်းစေ့နေနိုင်အောင် ထိထိ ရောက်ရောက် ကုသပေးနိုင်ပါတယ်လို့ပဲ ဖြေပါရစေ။

Dress - Body Colour Boutiques
- No.12, 4th Floor, Dagon Center II

www.burmeseclassic.com



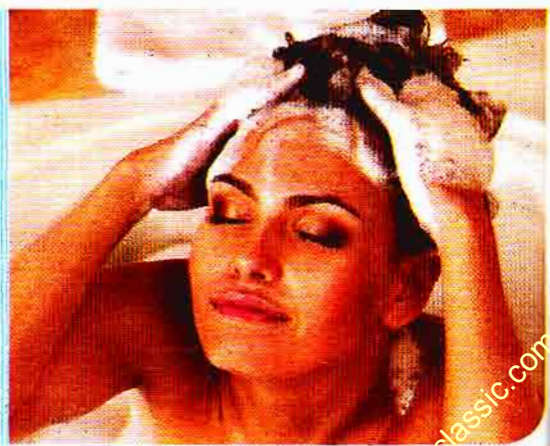
နွေရာသီ ဆံပင်ထိန်းသိမ်းမှုဆိုင်ရာ လိုက်နာရမည့် အချက်များ

ပန်းနွယ်ပေး
(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

နွေရာသီရဲ့ ပူပြင်းမှုတွေကြောင့် ဆံပင် ထိန်းသိမ်းဖို့ အခက်တွေ့တတ်ကြပါတယ်။ ပူအိုက်လွန်းတာ၊ ချွေးထွက်တာ၊ စိတ်ရှုပ်တာတွေကြောင့် ဆံပင်ကို ဖြစ်သလိုပဲ စည်းနှောင်ထားတာ၊ လိပ်တင်ထားတာတွေကို ပြုလုပ်တတ်ကြပါတယ်။ ပူအိုက်နေချိန်မှာ စိတ်ရှုပ်လို့ဆိုပြီး ဆံပင်ကို ဂရုတစိုက်မရှိတာက ဆံသားတွေ ပျက်စီးပြီး အလှပျက်စေပါတယ်။ အောက်ပါအချက်တွေကို လိုက်နာပြီး နွေရာသီမှာ ဆံသားမပျက်စီးအောင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

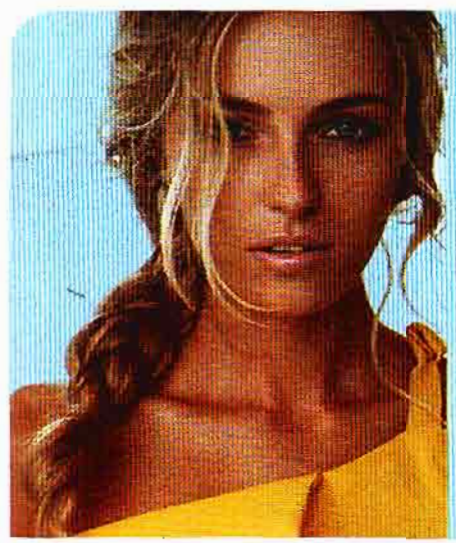
(၁) နေရောင်ခြည်ထိတွေ့ခြင်းမှကာကွယ်ပါ

နွေရာသီမှာ ဆံပင်အတွက် မလိုအပ်တဲ့ အလှပြင်ပစ္စည်းတွေကို အသုံးပြုတာက ဆံသားကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ နွေရာသီမှာ ဦးရေပြားချွေးပေါက်တွေ ကျယ်နေတာကြောင့် ဓာတုပစ္စည်းတွေ ပိုမိုစိမ့်ဝင်လွယ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နွေရာသီမှာ ဓာတုပစ္စည်း ပါဝင်တာတွေထက် သဘာဝပစ္စည်းတွေကိုသာ ပိုမိုသုံးစွဲသင့်ပါတယ်။ ဆံသားကို နေရောင်ခြည်ဒဏ်မှကာကွယ်ဖို့ဆိုရင် သံလွင်ဆီလိမ်းပြီး အစိုဓာတ်ကို ထိန်းပေးပါ။ ခေါင်းလျှော်ရတဲ့အခါမှာ နေရောင်ခြည်ကို ကာကွယ်ပေးတဲ့ ကွန်ဒီရှင်နာကို သုံးပေးဖို့ လိုပါတယ်။



(၂) ဦးထုပ်သို့မဟုတ်ခေါင်းစည်းပဝါအသုံးပြုပါ

နေ့နေပူထဲကို ထွက်မယ်ဆိုရင် ဦးထုပ် ဒါမှမဟုတ် ခေါင်းစည်းပဝါဖြစ်စေ၊ နှစ်ခုစလုံး ဖြစ်စေ ယူဆောင်အသုံးပြုဖို့ လိုပါတယ်။ နေရောင်ခြည်မှာ ပါဝင်တဲ့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်က ဆံသားတွေကို ခြောက်သွေ့စေပါတယ်။ ဦးထုပ်နဲ့ ခေါင်းစည်းပဝါကို အသုံးပြုတာက နေရောင်ခြည်ကို ကာကွယ်ပေးတဲ့အပြင် ဆံပင်အစိတ်ကိုလည်း ထိန်းပေးပါတယ်။ ဆံပင်အလှပြင်ပစ္စည်းတွေက နေရောင်ခြည်ဒဏ်ကို အပြည့်အဝကာကွယ်နိုင်ပါသွား။ ဦးထုပ်ဆောင်းထားတာ ဒါမှမဟုတ် ခေါင်းစည်းပဝါစည်းထားတာက ဦးရေပြားမှာရှိတဲ့ အဆီဂလင်းတွေကနေ အဆီတွေကို စစ်ထုတ်ပေးပြီး ဆံသားအစိတ်ကို ထိန်းပေးထားလို့ ဆံသားပျက်စီးမှုမှ ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နွေရာသီမှာ ကမ်းခြေလို နေရာမျိုးကို စရီးထွက်တဲ့အခါ နေရောင်ခြည်ကြောင့် ဆံသားပျက်စီးမှုဒဏ်ကို ပိုမိုခံရနိုင်ပါတယ်။ ခရီးထွက်တဲ့အခါ ဦးထုပ်၊ ခေါင်းစည်းပဝါ ယူဆောင်သွားဖို့ မမေ့ပါနဲ့။



(၃) ဆံပင်ပုံစံကိုတိုင်ကျကျပြင်ဆင်ပါ

ကျစ်ဆံမြီးကျစ်တာ၊ ဆံပင်ကို စည်းနှောင်ထားတာတွေက နွေရာသီမှာ စတိုင်ကျကျလှပပြီး ဆံသားရဲ့ အစိတ်ကိုလည်း ထိန်းထားနိုင်ပါတယ်။ နွေရာသီမှာ ဆံပင်ကို ခပ်မြင့်မြင့် စည်းနှောင်တာနဲ့ တစ်ခေါင်းလုံးကို ကျစ်ဆံမြီး သေးသေးလေးတွေ ကျစ်တာက ဦးရေပြားပေါ် နေရောင်ခြည်ထိုက်ရိုက် ထိတွေ့စေလို့ ဆံပင်ပျက်စီးမှုကို ပိုဖြစ်စေပါတယ်။

(၄) ညင်သာစွာနှိပ်နှယ်ပြီး ခေါင်းလျှော်ပါ



ရေကူးကန်မှာဖြစ်စေ၊ ကမ်းခြေမှာဖြစ်စေ ရေကူးပြီးချိန်တွေမှာ သင့်ဆံပင်တွေက နေရောင်ခြည်နဲ့ အလွန်းအမင်း ထိတွေ့ထားတာကြောင့် ခေါင်းလျှော်ရာမှာ သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ထိတွေ့မှုကြောင့် ပျက်စီးသွားတဲ့ ဆံသားတွေပေါ်မှာ အမှုန်အမွှား မသန့်စင်တာတွေ ကပ်ငြိနေတတ်ပါတယ်။ ခေါင်းလျှော်ရည်ကို မသုံးဘဲ ဆံသားပေါ် ရေသန့်သန့်နဲ့ အရင်လောင်းချပြီး သန့်စင်ပါ။ ပြီးမှ ခေါင်းလျှော်ရည်သုံးပြီး ခေါင်းလျှော်ပါ။ ကမ်းခြေကို ခရီးထွက်ပြီး ပြန်လာတဲ့အခါ ရေချိုးရင်းနဲ့ ဦးခေါင်းကို ရေလောင်းပြီး ဦးရေပြားကို ညင်သာစွာ နှိပ်နယ်ပေးပါ။ စက္ကန့် ၃၀ လောက် နှိပ်နယ်ပေးရုံနဲ့ ဦးရေပြားမှာရှိတဲ့ ဆဲလ်သေတွေကို ဖယ်ရှားပေးပြီး သွေးလည်ပတ်မှုကို ကောင်းမွန်စေလို့ ဆံပင်တွေ သန့်စွမ်းပြီး အရှည်မြန်စေပါတယ်။ နှိပ်နယ်ပြီးတဲ့အခါ ဆံသားတစ်ဝက်လောက်ကနေ အောက်ဖျားအထိ ကွန်ဒီရှင်နာ လိမ်းပြီး ရေလောင်းချပါ။

(၅) ကလိုရင်းရိုရှင်ပါ

ကလိုရင်းထည့်ထားတဲ့ ရေကူးကန်မှ ရေနဲ့ ထိတွေ့တာကြောင့် ဆံသားကို ပျက်စီးစေပါတယ်။ ကလိုရင်းနဲ့ ထိတွေ့မှုကြောင့် ဆံပင်အရောင်နီကြောင်ကြောင်နဲ့ ကြည့်ရဆိုးအောင် ပျက်စီးမှုကို ဖြစ်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရေကူးကန်ထဲ မဆင်းခင်မှာ ဆံပင်ကို ရေပိုအောင် လှုပ်ပြီး ကွန်ဒီရှင်နာ လိမ်းပါ။ ခြောက်သွေ့နေတဲ့ ဆံသားက အထူးပစ္စည်းတွေကို ပိုမိုစုပ်ယူနိုင်လို့ ရေကူးကန်ထဲ ထည့်ထားတဲ့ ကလိုရင်းတွေ ဆံပင်မှာ ပိုမိုကပ်ငြိနိုင်ပြီး ပျက်စီးနေနိုင်လို့ပါ။



(၆) ကွန်ဒီရှင်နာကိုစနစ်တကျအသုံးပြုပါ

နွေရာသီမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ ဆံပင်ပြဿနာတစ်ခုက ဆံသားတွေ ခြောက်သွေ့ပြီး ဆံပင်အဖျားနှစ်ခုကွဲတာပါ။ ဒီပြဿနာကို ဖြေရှင်းဖို့က ကွန်ဒီရှင်နာကို စနစ်တကျ အသုံးပြုတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဆံသားအမျိုးအစားကို သိရှိပြီး ဆံသားနဲ့ သင့်တော်တဲ့ ကွန်ဒီရှင်နာကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူတတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ ခေါင်းလျှော်ပြီးတိုင်း ကွန်ဒီရှင်နာ အသုံးပြုပါ။

www.burmeseclassic.com

ခြောက်သွေ့သော ဆံကေသာပိုင်ရှင်များ



ခြောက်သွေ့တဲ့ ဆံကေသာပိုင်ရှင်တွေအနေနဲ့ ခေါင်းလျှော်တဲ့အခါနဲ့ ခေါင်းလျှော်ပြီးတဲ့အခါ အောက်ပါအချက်အလက်တချို့ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

- ▶ အစိုဓာတ်ထိန်းပေးနိုင်တဲ့ ခေါင်းလျှော်ရည်ကို အသုံးပြုပါ။
- ▶ ကွန်ဒီရှင်နာကို ဆံပင်တစ်ဝက်လောက်ကနေ ဆံပင်အဖျားအထိ အသုံးပြုပါ။
- ▶ ခေါင်းလျှော်ပြီးတဲ့အခါ ရေစိုနေတဲ့ ဆံပင်ကို တဘက်နဲ့ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ပွတ်မသုတ်ပါနဲ့။
- ▶ ဆံပင်များသယောင် ထင်ရစေဖို့ ညအိပ်တဲ့အခါ ခေါင်းစည်းကွင်းနဲ့ ခပ်လျှော့လျှော့စီး အိပ်ပြီး အိပ်ရာထတဲ့အခါ ဘီးနဲ့ မပြီးဘဲ လက်ချောင်းတွေနဲ့ ခေါင်းပြီးသလို လုပ်ပေးပါ။

ကောက်သော ဆံကေသာပိုင်ရှင်များ

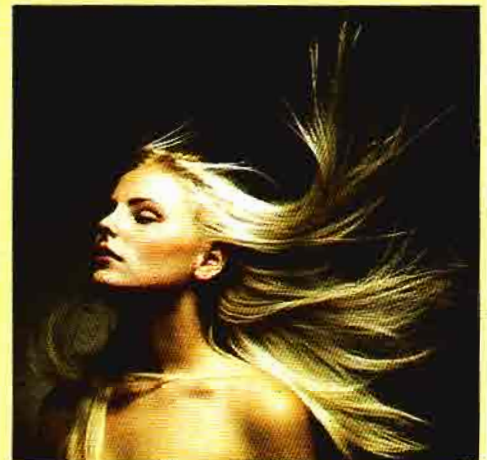


ကောက်တဲ့ ဆံကေသာပိုင်ရှင်တွေအနေနဲ့ ခေါင်းလျှော်တဲ့အခါနဲ့ ခေါင်းလျှော်ပြီးတဲ့အခါ အောက်ပါအချက်အလက်တချို့ကို လိုက်နာဆောင်ရွက်ပါ။

- ▶ ဆာလဖိတ်ပါဝင်တဲ့ ခေါင်းလျှော်ရည်နဲ့ ကွန်ဒီရှင်နာကို ရှောင်ပါ။
- ▶ ရေဓာတ်ပါတဲ့ ကွန်ဒီရှင်နာကို အသုံးပြုပါ။
- ▶ ဆံပင်အဖျားကနေ အရင်းထိ ကွန်ဒီရှင်နာ နှံစေဖို့ ဘီးကျွဲနဲ့ ဖြီးပေးပါ။
- ▶ သဘာဝအတိုင်း အခြောက်ခံပါ။

ခြောက်သော ခေါင်းဖြီးတာ၊ ဆံပင်ပုံစံအမျိုးမျိုး ပြုပြင်တာ၊ ဆံပင်အရောင်ချွတ်တာတွေအပြင် ဆံပင်တို့ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ကိုင်တွယ်တာ၊ နေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့မှုများတာတွေက အများဆုံးခွင့်ပြုပြီး ဆံပင်အရည် နှေးစေပါတယ်။

ကျွဲပါးလွန်းသော ဆံကေသာပိုင်ရှင်များ



ကျွဲပါးတဲ့ ဆံကေသာပိုင်ရှင်တွေအနေနဲ့ ခေါင်းလျှော်တဲ့အခါနဲ့ ခေါင်းလျှော်ပြီးတဲ့အခါ အောက်ပါအချက်အလက်တချို့ကို လိုက်နာ ဆောင်ရွက်ပါ။

- ▶ ဆံပင်အားကောင်းစေတဲ့ ခေါင်းလျှော်ရည်မျိုးကို ရွေးချယ်အသုံးပြုပါ။
- ▶ ကွန်ဒီရှင်နာကို ဆံပင်အဖျားလောက်ပဲ အသုံးပြုပါ။
- ▶ ရေစိုဆံပင်ကို တဘက်နဲ့ အသာအယာ သုတ်ပြီး ဆံပင်ထူထယ်လို့ ထင်ရစေဖို့ လေမှုတ်အခြောက်ခံစက်ကို အသုံးပြုပါ။
- ▶ ခေါင်းလိမ်းဆီ အနည်းငယ်ကို လက်ထဲ ထည့်ပြီး လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ပွတ်ပြီးမှ အဲဒီလက်နှစ်ချောင်းနဲ့ ခေါင်းဖြီးသလိုမျိုး လုပ်ပေးပါ။

ပန်းနွယ်လေး(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)



မျက်နှာက ပြောပြသော ကျန်းမာရေး အခြေအနေများ

■ ဧဒါတ်တာခင်မိုးမိုး

“ သင်ရဲ့ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံက သင်ရဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဍန်ပေါ်မှာ အကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိနိုင်သလို ကျန်းမာရေးအတွက်လည်း လမ်းညွှန်ပြနိုင်ပါတယ်။ မျက်နှာပေါ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ အနေအထားကို ကြည့်ရှုပြီး သင့်ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေကို သိရှိနိုင်ပါတယ်။ ”



အသားအရေ ဖျော့တော့နေခြင်း

အသားစားတာ မလုံလောက် တာကြောင့်ပါ

အမျိုးသမီး ၁၀ ယောက်မှာ တစ်ယောက်နှုန်းဟာ သံဓာတ်ချို့တဲ့နေတတ်ပါတယ်။ သံဓာတ်ချို့တဲ့တာကြောင့် သွေးအားနည်းရောဂါဖြစ်ပြီး အသားဖျော့တော့တာနဲ့ မျက်ကွင်းညိုတာလိုမျိုး လက္ခဏာတွေ ဖော်ပြတတ်ပါတယ်။ သံဓာတ်ချို့တဲ့တာကြောင့် အရေပြားဟာ သွေးလုံလုံလောက်လောက် မရရှိတဲ့အတွက် အသားအရေဖျော့တော့တော့ဖြစ်တာပါလို့ ဩစတြေးလျ အာဟာရဆိုင်ရာအဖွဲ့မှ တာဝန်ရှိသူစာရင်းက ဆိုပါတယ်။ သံဓာတ်ချို့တဲ့တဲ့ တခြားလက္ခဏာတွေအနေနဲ့ မောပန်းတာနဲ့ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်တာတွေ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ သံဓာတ်လျော့နည်းနေတဲ့ အတွက် ကြွက်ဆေးတွေဟာလည်း အောက်ဆီဂျင်လုံလုံလောက်လောက် မရရှိတာကြောင့်ပါ။



သံဓာတ်ချို့တဲ့တာကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်တဲ့ သွေးအားနည်းရောဂါဟာ အသားဟင်းလုံလုံလောက်လောက် မစားတာကြောင့် ဖြစ်တာပါ။ အသားဟင်းမှာ ပါဝင်တဲ့ hem iron ခေါ်တဲ့ သံဓာတ်အမျိုးအစားဟာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပါဝင်တဲ့အမျိုးအစားနဲ့ တူနေပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှာလည်း သံဓာတ်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ပဲနီလေး၊ ပဲအမျိုးမျိုး၊ အစိမ်းရောင် ဟင်းသီးဟင်းရွက်မှာ ပါဝင်တဲ့ သံဓာတ်အမျိုးအစားဟာ non-hem iron အမျိုးအစား ဖြစ်တဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်က အပြည့်အဝ မစုပ်ယူနိုင်ဘူးလို့ သိရပါတယ်။ သံဓာတ်ကို ခန္ဓာကိုယ်က စုပ်ယူမှုပိုကောင်းအောင် ဗီတာမင်စီ များစွာ ပါဝင်တဲ့ အစားအစာနဲ့ တွဲစားသင့်တယ်လို့ အာဟာရဆိုင်ရာပညာရှင်က ဆိုပါတယ်။

ဥပမာအားဖြင့် ဗီတာမင် စီ များစွာ ပါဝင်တဲ့ ငရုတ်ပွသီးနဲ့ သံဓာတ်များစွာ ပါဝင်တဲ့ ဟင်းနုနယ်ကို တွဲပြီး ကြော်စားတာမျိုး၊ သံဓာတ်များစွာ ပါဝင်တဲ့ ပဲနီလေးကို ဗီတာမင်စီ များစွာ ပါဝင်တဲ့ ခရမ်းချဉ်သီးနဲ့ ချက်စားတာလိုမျိုး ပြုလုပ်ပေးပါ။

မျက်စိ နှာခေါင်း သို့မဟုတ် ပါးစပ်တွင် အပါရောင်အစက်အပြောက်များ ပေါ်ပေါက်ခြင်း

ကိုလက်စထရောမြင့်မားနေတာကြောင့်ပါ

သွေးတွင်း ကိုလက်စထရောအဆင့်ဟာ 5.5 mmol/L ထက် များနေရင် သွေးတွင်း အဆီဓာတ်မြင့်မားတယ်လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ သွေးတွင်းကိုလက်စထရောဓာတ် မြင့်မားလွန်းရင် သွေးကြောတွင်း ပိတ်ဆို့မှုတွေ ဖြစ်ပြီး ရောင်ပြန်ဟပ်တဲ့အနေနဲ့ မျက်စိ၊ နှာခေါင်းနဲ့ ပါးစပ်တစ်ဝိုက်မှာ အဆီစုဆောင်းမှုတွေ မြင်ရတတ်ပါတယ်။ Xanthelasma လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ကိုလက်စထရောမြင့်မားနေသူတွေနဲ့သာ ဆက်စပ်နေတာ မဟုတ်ပါဘူး။ မျိုးရိုးလိုက်တတ်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်က သွေးတွင်း အဆီတွေကို ဇီဝရုပ် ဖြစ်ပျက်မှု ပုံမှန်ဖြစ်ပေါ်နေသူတွေမှာလည်း Xanthelasma ကို မြင်တွေ့နိုင်ပါတယ်။



Xanthelasma ဖြစ်ပေါ်နေတာကို တွေ့ရင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြသပြီး သွေးတွင်းကိုလက်စထရော စစ်ဆေးမှုကို ပြုလုပ်ရပါမယ်။ သွေးတွင်းကိုလက်စထရော မြင့်မားနေရင် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက်အပြင် ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံပါ ပြောင်းလဲရပါမယ်။





ကျီးကန်းပါးစပ်ဖြစ်ခြင်း

နို့ထွက်ပစ္စည်းရှောင်တာကြောင့်ပါ

ကျီးကန်းပါးစပ်ဖြစ်တာဟာ ဗီတာမင် ဘီ ချို့တဲ့သူတွေမှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဗီတာမင် ဘီ ၂ နဲ့ ဘီ ၃ ချို့တဲ့သူတွေမှာဖြစ်တာပါ။ ဒီဗီတာမင် ဘီ နှစ်မျိုးစလုံးဟာ ရောင်ရမ်းမှုကို တွန်းလှန်နိုင်တဲ့ ဂုဏ်သတ္တိရှိပြီး ချို့တဲ့မှုဖြစ်ရင် အရေပြားနီရဲမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ လျှာထူတာလိုမျိုး လက္ခဏာတွေလည်း ပြတတ်ပါတယ်။

ဗီတာမင် ဘီ ဓာတ်ချို့တဲ့တာဟာ သက်သတ်လွတ်စားသူတွေနဲ့ နို့နဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်း ကြက်ဥ၊ အသားနဲ့ ငါးဟင်းကိုရှောင်သူတွေမှာ အဖြစ်များတတ်ပါတယ်။ အစိမ်းရင့်ရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက် အထူးသဖြင့် ဟင်းနုနယ်မှာ ဗီတာမင် ဘီ ကြွယ်ဝစွာ ပါဝင်တာမို့ သက်သတ်လွတ်စားသုံးသူတွေ မဖြစ်မနေ စားသင့်တဲ့ အစားအစာပါ။ ကျီးကန်းပါးစပ်ဖြစ်ပေါ်နေသူတွေအတွက် ဗီတာမင် ဘီ ပါဝင်တဲ့ အားဆေးတွေကို မှီဝဲသင့်ပါတယ်။



ငြိမ်းနည်း

လည်ပင်းတွင် အညှိရင့်ရောင်ကွက်ပေါ်ခြင်း

အချို့စာအစားများလွန်းတာကြောင့်ပါ

လည်ပင်းနေရာမှာ အညှိရောင်အကွက်တွေ ပေါ်နေတာဟာ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ များတဲ့လက္ခဏာပါ။ ဒီအညှိကွက်တွေကို Acanthosis Nigricans လို့ခေါ်ပြီး ဓမ္မာကိုယ်က အင်ဆူလင်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိလာတာကို ညွှန်းပြနေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ဗြူပြင်ထားတဲ့ သကြားတွေ စားသုံးမှု များသူတွေမှာပါ။ ဒီလိုဖြစ်တာဟာ ဆီးချိုရောဂါရဲ့ ရှေ့ပြေးလက္ခဏာဖြစ်ပါတယ်။ အဝလွန်သူ ဒါမှမဟုတ် အချို့စာစားသုံးသူတွေမှာ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ချိုင်းမှာလည်း လည်ပင်းလိုမျိုး အညှိကွက်တွေ ပေါ်ခေါက်လာတတ်ပါတယ်။

အသားအရေတွဲကျပြီး အရေးကြောင်း ပေါ်ခြင်း

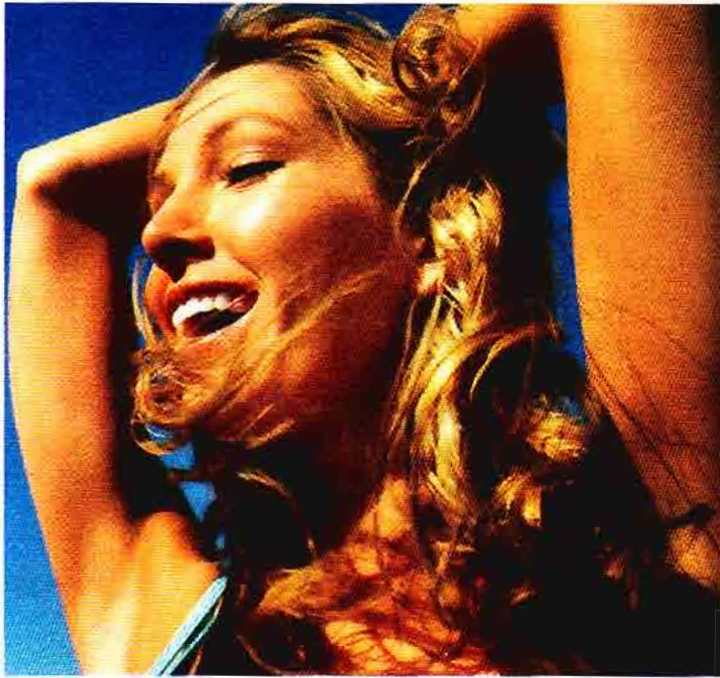
ဆေးလိပ်သောက်တာကြောင့်ပါ

ဆေးလိပ်သောက်တာကြောင့် အရေပြားမှ ကော်လာဂျင်နဲ့ အီလက်စတင်တွေ ပျက်စီးမှုဖြစ်စေနိုင်ပြီး အသားအရေ ပွယောင်းယောင်း သဏ္ဍာန်ဖြစ်ပေါ်စေနိုင်ပါတယ်။ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ အရေပြားအောက်က ကြွက်သား၊ အဆီနဲ့ အရိုးတွေဟာ ကျုံ့သွားတတ်တဲ့အတွက် အရေပြားတွဲကျသွားတတ်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်တဲ့အတွက် သွေးတွင်းအောက်ဆီဂျင်ပါဝင်မှုတွေ လျော့နည်းသွားကာ အရေပြားသို့ အာဟာရ နည်းနည်းသာ ရောက်သွားတာကြောင့် အရေပြားတွဲကျတာနဲ့ အရေးကြောင်းပေါ်တာ သိသိသာသာ ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်များများ သောက်လေ၊ အကြည့်ရ ပိုဆိုးလေလေပါ။ တစ်နေ့ကို ဆေးလိပ် တစ်လိပ်သောက်ရုံနဲ့ အရေပြားတွင်း အာဟာရလုံလောက်မှုမရှိတော့ဘဲ အရေပြားပျက်စီးနိုင်ပါတယ်။

ငြိမ်းနည်း

လည်ပင်း ဒါမှမဟုတ် ချိုင်းမှာ အညှိရောင် အကွက်တွေ တွေ့ရှိရင် သင်ရဲ့သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို စစ်ဆေးသင့်ပါတယ်။ အင်ဆူလင်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိတိုင်း အမျိုးအစား ၂ ဆီးချိုရောဂါဖြစ်ပေါ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ အချို့ဓာတ်ကို လျော့စားပြီး ဓမ္မာကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းသိမ်းနိုင်ရင် ဆီးချိုရောဂါ မဖြစ်ပေါ်လာနိုင်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။





တင်းတိပ်ထွက်ခြင်း

နေရောင်ခြည်နဲ့ ဟော်မုန်းပြဿနာကြောင့်ပါ

တချို့အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ပါးရိုး၊ မျက်စိအောက်၊ နဖူးနဲ့ အပေါ်နှုတ်ခမ်းတွေမှာ အမည်းစက်တွေ ပေါက်နေတာဟာ မျက်နှာမှာ ရောင်ခြည်ပစ္စည်းတွေ များနေတာကြောင့်ပါ။ Melasma လို့ ခေါ်ပါတယ်။ Melasma ကို ကိုယ်ဝန်ဆောင်အမှတ်အသားလို့လည်း ခေါ်ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ရှိစအချိန်မှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ဟော်မုန်းရဲ့ တုံ့ပြန်မှုကြောင့် ပထမဆုံးစတင်ဖြစ်ပေါ်တတ်ပါတယ်။ ဒီဟော်မုန်းတွေများနေချိန်မှာ နေရောင်ကာလိမ်းဆေးတွေ၊ ဦးထုပ်နဲ့ ထီးလိုမျိုး နေရောင်အကာအကွယ်မယူဘဲ နေပူထဲ ထွက်တာကြောင့် တင်းတိပ်ထွက်ရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သန္ဓေတားဆေး အသုံးပြုထားသူတွေဟာလည်း နေပူထဲအထွက်များရင် တင်းတိပ်ထွက်ပေါ်တတ်ပါတယ်။



တင်းတိပ်ပျောက်လိမ်းဆေးတွေကို အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီး အသုံးပြုပါ။ နေပူထဲထွက်တိုင်း နေရောင်ခြည်မှ အကာအကွယ်ရအောင် SPF အနည်းဆုံး ၃၀ ပါဝင်တဲ့ နေရောင်ကာလိမ်းဆေးတွေ လိမ်းပါ။ ထီး ဒါမှမဟုတ် အနားသတ် အဝတ်ပြားကြီးပါတဲ့ ဦးထုပ်ဆောင်းသွားပါ။

မေးစေတွင် ဝက်ခြံပေါက်ခြင်း

မမျိုးဥအိမ်တွင်ရေအိတ်ဖြစ်ပေါ်တဲ့ လက္ခဏာရကြောင့်ပါ

မေးစေနဲ့ မေးရိုးတစ်လျှောက်မှာ ဝက်ခြံပေါက်နေတာဟာ ပရိုဂျက်စတရိုနီးယား တက်စတိုစတီရုန်းခေါ်တဲ့ ဟော်မုန်းပမာဏတွေ တည်ငြိမ်မှုမရှိတာကြောင့် ဖြစ်တာပါ။ အထူးသဖြင့် မွေတာလာချိန်နီးရင်ပါ။ အကယ်၍ အဲဒီနေရာမှာ ဝက်ခြံတွေ မကြာခဏဖြစ်ပေါ်ခဲ့ရင် သင့်မမျိုးဥအိမ်မှာ အရည်အိတ်တွေ ဖြစ်ပေါ်နိုင်တဲ့ လက္ခဏာရ (Polycystic Ovarian Syndrome-PCOS) လို့ သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီ PCOS က မျိုးပွားနိုင်တဲ့အရွယ် အမျိုးသမီးတွေရဲ့ ၁၂-၂၀ ရာခိုင်နှုန်းအတွင်းမှာ ရှိနေတတ်ပြီး ရောဂါရှိသူရဲ့ ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ရောဂါရှိမှန်း မသိကြပါဘူး။ PCOS ဖြစ်နေတာကို အသိနိုင်ဆုံးလက္ခဏာကတော့ မျက်နှာပြင်အောက်ပိုင်း နေရာမှာ ဝက်ခြံထွက်ပေါ်နေတာပါလို့ အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်က ပြောပါတယ်။ PCOS ရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ တက်စတိုစတီရုန်းဟော်မုန်းအဆင့်တွေ မြင့်မားနေတတ်တာမို့ အဆီတွေ ပိုထွက်လာပြီး ဝက်ခြံဖြစ်ပေါ်ရတာပါလို့ ရှင်းပြပါတယ်။ PCOS ရဲ့ တခြား လက္ခဏာတွေက ကိုယ်အလေးချိန်မြင့်တက်လာတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ PCOS ရှိသူ ၃၀-၄၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အဝလွန်တတ်ကြပြီး ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ မျက်နှာမှာ ဝက်ခြံပေါက်နေတတ်ပါတယ်။ မွေတာလာတာ ပုံမှန်ဖြစ်နေတာဟာလည်း PCOS ရဲ့ သတိပေးလက္ခဏာတစ်ခုပါ။



အထက်ပါလက္ခဏာတစ်ခုခု သင့်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေရင် ဆရာဝန်နဲ့ပြပါ။ ဆရာဝန်အနေနဲ့ မမျိုးဥအိမ်မှာ ပြဿနာရှိ မရှိ သိနိုင်အောင် အာထရာဆောင်းရိုက်ပေးတာနဲ့ သွေးတွင်းဟော်မုန်းအဆင့်တွေ စစ်ဆေးတာကို ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ပရိုဂျက်စတရိုနီးယား တစ်မျိုးတည်းသာ ပါဝင်တဲ့ သန္ဓေတားဆေးဟာလည်း PCOS ကို ကုသဖို့ အသုံးဝင်နိုင်ပါတယ်။

■ ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး

www.burmeseclassic.com

နွေနေ့ပူပူ ကြောင့်
မိတ်ပေါက်သူများ
 အတွက်
 သက်သာစေမည့်
နည်းလမ်းများ

ဧည့်သည်အပူရှိန်ပြင်းချိန်မှာ အများစုက မိတ်ပေါက်တာကို
 ခံစားရတယ်။ အရေပြားပေါ်မှာ အနီရောင် အဖုလေးတွေထွက်ပြီး
 ချက်ချင်း သက်သာစေမည့် နည်းလမ်းများကို သိထားပါ။ မျက်နှာ၊
 ခြေထောက်တွေကို ပေါင်ခြံတွေမှာ အများဆုံး ပေါက်တတ်ပါတယ်။

အခြေခံ (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)



ဖြစ်ရသောအကြောင်းရင်း

ပူအိုက်တဲ့ရာသီမှာ ခန္ဓာကိုယ်က ချွေးထွက်များတတ်ပါတယ်။ ချွေးထွက် တဲ့အခါ ချွေးကလင်းတွေရဲ့ အပေါက်တွေ ပိတ်ဆို့မှုကြောင့် အနီရောင်အဖုငယ်လေး တွေ ဖြစ်လာပါတယ်။ အပူရှိန်အရမ်းပြင်းတာအပြင် နောက်ထပ် ချွေးထွက်များစေ ပြီး မိတ်ပေါက်စေတဲ့အကြောင်းတွေက အလုပ်ပင်ပင်ပန်းပန်းလုပ်တာ၊ အရက် သောက်တာ၊ ဆေးလိပ်သောက်တာ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်စွာ မနေထိုင်တာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုများတာ၊ အဆင်သင့်စာတွေကို အလွန်အကျွံစားသုံးတာ၊ အချိန်မှန် အစာ စားသုံးမှု မရှိတာ၊ အချဉ်လွန်ကဲတာ၊ အစပ်လွန်ကဲတာတွေ စားသုံးတာ၊ အစာအဆိပ်သင့်တာနဲ့ ဆေးဝါးတချို့တွေကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

လက္ခဏာများ

ချွေးထွက်ချိန်မှာ ချွေးပေါက်ပိတ်နေလို့ ရောင်ရမ်းတာ၊ ယားယံတာနဲ့ ယားယံတာကြောင့် စိတ်ရှုပ်ထွေးတာတွေကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အရည်ကြည် အဖုငယ်လေးတွေ ဒါမှမဟုတ် အနီရောင်အဖုငယ်လေးတွေကို မြင်တွေ့နိုင်ပါ တယ်။

ဖြေရှင်းနိုင်သော နည်းလမ်းများ

အုတ်ဂျုံ

အုတ်ဂျုံက မိတ်ဖုတွေကို သက်သာစေတဲ့ အကောင်းဆုံးအိမ်သုံးဆေးတစ်မျိုး ပါ။ အုတ်ဂျုံမှာ ယားယံမှုတွေကို သက်သာစေတဲ့ အင်တီအောက်ဆီးဒင့်တစ်မျိုး ပါဝင် ပါတယ်။ ရေချိုးကန်ထဲကို အုတ်ဂျုံအနည်းထည့်ပေးပြီး ၁၅ မိနစ်ကြာ ရေစိမ့်ချိုးပါ။ အုတ်ဂျုံ ၁-၂ ခွက်ကို ကြက်သီးနွေးရေထဲ ထည့်ပြီးလည်း ရေချိုးလို့ရပါတယ်။ ရေပူပူ ကို မသုံးမီစေဖို့တော့ သတိထားပါ။ ယားယံမှုတွေကို သက်သာစေပြီး အရေပြားကို နူးညံ့စေပါတယ်။ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် ရေချိုးပေးပါ။ နောက်တစ်နည်းအနေနဲ့ အုတ် ဂျုံမှုန့်ကို ရေအနည်းငယ်နဲ့ ရောပြီး မိတ်ပေါက်တဲ့ အရေပြားပေါ် လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ မိနစ် ၂၀-၃၀ ထားပြီးမှ သန့်စင်ပေးပါ။



ညောင်ခေါက်

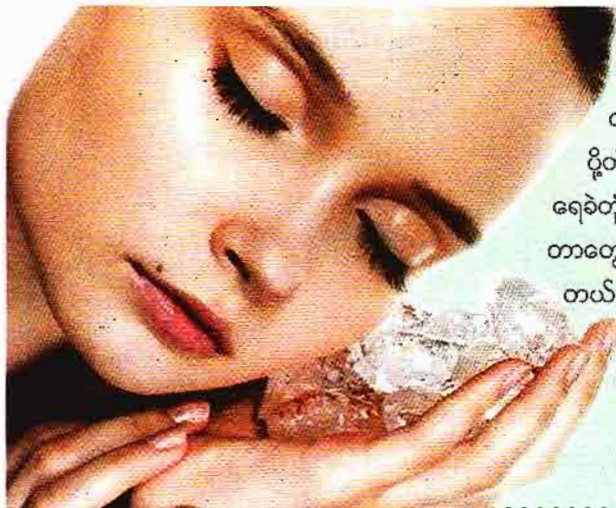


ညောင်ပင်က ခွာယူရရှိတဲ့ အခေါက်က မိတ်ပေါက်တာကို ထိထိရောက်ရောက်သက် သာစေပါတယ်။ ညောင်ခေါက်ကို အခြောက် ခံပြီး အမှုန့်ကြိတ်ပါ။ ရရှိလာတဲ့အမှုန့်ကို မိတ်ဖုတွေပေါ်ကို လိမ်းပေးပါက သိသိသာသာ သက်သာ ပျောက်ကင်းစေပါတယ်။

သန့်စင်ထားသော ခြေမှုန့်



သန့်စင်ထားတဲ့ ခြေမှုန့် လက်ဖက်စာ ဇွန်း ၄-၅ ဇွန်းကို နှင်းဆီပွင့်ဖတ်ရည် လက် ဖက်စား ဇွန်း ၂-၃ ဇွန်းနဲ့ ရောပြီး သ အောင် ပွေ့ပါ။ မိတ်ပေါက်တဲ့နေရာတွေက လိမ်းပြီး ၂-၃ နာရီကြာ အခြောက်ခံထား ပြီးမှ ရေအေးနဲ့ ဆေးကြောပါ။



ရေခဲ

ရေခဲက ပူအိုက်လွန်းတာနဲ့ စွတ်စိုလွန်းတာကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ မိတ်ပေါက် တာအတွက် ဖြေရှင်းနိုင်ပါတယ်။ အေးတာနဲ့ ယားယံတာကို ဦးနှောက်ဆီ သတင်း ပို့တဲ့ အာရုံကြောတွေက တူညီပါတယ်။ ဒါကြောင့် ယားယံနေတဲ့ မိတ်ဖုတွေပေါ်ကို ရေခဲတုံးနဲ့ ပွတ်ပေးတာ၊ ရေခဲအိတ်ကပ်တာ၊ ရေခဲရေထဲ စိမ်းထားတဲ့ အဝတ်နဲ့ ကပ်ပေး တာတွေက ယားယံမှု သက်သာစေတဲ့အပြင် ရောင်ရမ်းမှုတွေကိုလည်း လျော့နည်းစေပါ တယ်။ ရေအေးချိုးပေးတာကလည်း ယားယံမှုကို သက်သာစေပါတယ်။ ရေအေး စေဖို့ ရေထဲကို ပက်ပါးမန့်အဆီ၊ လာဗ်ဒါဆီ စတဲ့ မရှိအဖြစ်အဆီ အနည်းငယ် ထည့်ပြီး ရေချိုးပါ။



ရေခဲရေအေး

ရေခဲရေကို ဝှမ်းစ ဒါမှမဟုတ် ရေ မြှုပ်နဲ့ ဆွတ်ယူပြီး မိတ်ပေါက်တဲ့နေရာကို ဆွတ်ပေးပါ။ တစ်နေ့ကို ၂-၃ ကြိမ် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ရောင်ရမ်းမှုနဲ့ ယားယံမှုတွေကို သက်သာစေပါတယ်။



ရှားစောင်းလက်ပပ်

သင့်အိမ်ခြံထဲမှာ ရှားစောင်းလက်ပပ် စိုက် ပျိုးထားပါက မိတ်ပေါက်တာအတွက် အသုံးပြုနိုင် ပါတယ်။ ရှားစောင်းလက်ပပ်က အသားအရေကို နူးညံ့စေပြီး ရောင်ရမ်းမှု လျော့နည်းစေတာ၊ ဘက် တီးရီးယားပိုးသတ်ပေးတာ၊ မှိုပိုးသတ်ပေးတာ စ တဲ့ အာနိသင်တွေ ရရှိပါတယ်။ ရှားစောင်းလက်ပပ် တစ်ရွက်ကို အပင်ကနေ ဖြတ်ယူပြီး အလယ်ပိုင်း အတွင်းသားဂျယ်လီကို မိတ်ပေါက်တဲ့နေရာပေါ် သုတ်လိမ်းပေးပါ။ ခြောက်အောင်ထားပြီးမှ ရေ အေးနဲ့ ရေချိုးပေးပါ။

တမာရွက်

တမာရွက်အနည်းငယ်ကို ရေအနည်း ငယ်နဲ့ ရောကာ ကြိတ်ချေပြီး မိတ်ပေါက်တဲ့ နေရာပေါ်လိမ်းပေးပါ။ ခြောက်သွေ့အောင် ထားပြီးမှ ရေအေးနဲ့ ဆေးကြောသန့်စင်ပါ။ တမာရွက်က ပိုးသတ်အာနိသင်လည်းရှိတာ ကြောင့် မိတ်ပေါက်တာကို သက်သာစေတဲ့ အပြင် အရေပြားပေါ်မှာရှိတဲ့ ပိုးမွှားတွေကို သေစေပါတယ်။



သံပရာရည်



သံပရာရည်မှာ အက်စစ်ပါဝင်ပြီး ပိုးသတ်အာနိသင်၊ ရောင်ရမ်းမှုကို လျော့နည်းစေတဲ့ အာနိသင်၊ ယားယံတာကို လျော့နည်းစေတဲ့ အာနိသင်တွေရရှိစေပါတယ်။ သံပရာ သီး လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်ကို အရည်ညှစ်ပြီး မိတ်ဖုတွေ ပေါ် လိမ်းပေးပါက အရေပြားယားယံမှုကို ဖြစ်စေတဲ့ ပိုးမွှားတွေကို သေစေပြီး ယားယံမှုကို သက်သာစေပါတယ်။ တစ် နေ့ကို သံပရာရည် ၃-၄ ခွက် သောက်ပေးပါကလည်း မိတ်ပေါက်တာကို သိသိသာသာ လျော့နည်းစေပါတယ်။

စန္ဒကူးပေါင်ဒါမှုန့်

စန္ဒကူးပေါင်ဒါမှုန့် လက်ဖက်စားဖွန်း နှစ်ဖွန်းနဲ့ နံနံစေ့အမှုန့် အနည်း ငယ်ကို နင်းဆီဖွင့်ဖတ်ရည် လက် ဖက်စားဖွန်း ၂-၃ ဖွန်းနဲ့ သမ အောင် ရောမွှေပါ။ မိတ်ပေါက် တဲ့ နေရာအနံ့ကို လိမ်းပြီး ခြောက်သွေ့အောင် ထားပြီးမှ ရေအေးနဲ့ သန့်စင်ပေးပါ။



ဆော်ဒါမုန့်

ဘယ်လိုယားယံမှုမျိုးကိုမဆို သက်သာစေဖို့ ဆော်ဒါမုန့်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ ဆော်ဒါမုန့်မှာ အသားအရေကို ချောမွေ့စေပြီး ရောင်ရမ်းမှုတွေကို သက်သာစေပါတယ်။ ဆော်ဒါမုန့် လက်ဖက်စား ဇွန်း တစ်ဇွန်းကို ရေအေးတစ်ခွက်နဲ့ ရောပါ။ ရလာတဲ့ ပျော်ရည်ထဲကို အဝတ်သန့်သန့်တစ်ခုနစ်ပြီး အရည်ပြန်ညှစ်ပါ။ အဲဒီအဝတ်စနဲ့ မိတ်ပေါက်တဲ့နေရာကို အုပ်ပေးပါ။ ရောင်ရမ်းမှုတွေ လျော့နည်းစေပြီး ယားယံတာတွေကို သက်သာစေပါတယ်။ တစ်နေ့ကို ၄-၅ ကြိမ် ပြုလုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဆော်ဒါမုန့် သုံးဆက် ရေတစ်ဆနဲ့ ရောပြီးလည်း လိမ်းနိုင်ပါတယ်။ ဆော်ဒါမုန့်ကို ပေါက်ပြဲဒဏ်ရာတွေပေါ်မှာတော့ မလိမ်းသင့်ပါဘူး။

လေးညှင်းဆီ

လေးညှင်းဆီက ရောင်ရမ်းမှုကို လျော့နည်းစေပြီး အရေပြား ယားယံတာကိုလည်း သက်သာစေပါတယ်။ လေးညှင်းဆီမှာ မရှိမဖြစ်အဆီယူဂျီနောပါဝင်ပြီး အာရုံကြောအဆုံးတွေကို ထုံနေစေကာ ယားယံမှုကို လျော့ချပေးပါတယ်။ ဆားမပါတဲ့ထောပတ်စစ်စစ် လက်ဖက်စားဇွန်း ခြောက်ဇွန်းကို အပူပေးပါ။ ပျားဖယောင်း လက်ဖက်စားဇွန်း နှစ်ဇွန်းကိုလည်း သီးခြားအပူပေးပါ။ ပြီးမှ အဲဒီနှစ်ခုနဲ့ လေးညှင်းဆီ လက်ဖက် စားဇွန်း သုံးဇွန်းတို့ကို ရောမွှေပါ။ ရလာတဲ့အရောကို မိတ်ပေါက်တဲ့ နေရာကို လိမ်းပေးပါက အေးမြနေပြီး ယားယံမှုကို သက်သာစေပါတယ်။



မရှိမဖြစ်အဆီ

မရှိမဖြစ်အဆီတွေက အရေပြားယားယံတာကို သက်သာစေပြီး အသားအရေကို ချောမွတ်စေပါတယ်။ ရေထဲ ဝေ့ထည့်ပြီး ရေချိုးတာ ဒါမှမဟုတ် အဆီကို အရေပြားပေါ် လိမ်းပေးတာတွေ လုပ်နိုင်ပါတယ်။



ဆေးဝါးအသုံးပြုပါ



မိတ်ပေါက်တာအတွက် ဆေးဝါးအသုံးပြုလို တယ်ဆိုရင် ကယ်လမင်းလိုရှင်းကို မိတ်ပေါက်တဲ့ နေရာတွေပေါ် လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။ ဟိုက်ဒရို ကော်တီဆော့ပါဝင်တဲ့ ခရင်မ်တွေကိုလည်း ယားယံတာသက်သာဖို့ လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။

ပြောင်းဖူးမှုနဲ့အနည်းငယ်ကို ရေနဲ့ ရောပြီး မိတ်ပေါက်တဲ့နေရာကို လိမ်းပါ။ နာရီဝက် လောက်အခြောက်ခံထားပြီးမှ ရေအေးနဲ့ ရေချိုးပါ။

သတိပြုရန်

- အဝတ်အစား ကျပ်ကျပ်ဝတ်ဆင်တာကို ရှောင်ပါ။
- ပူအိုက်တဲ့အချိန်တွေမှာ အရိပ်ရတဲ့နေရာ၊ လေအေးပေးစက်တပ်ဆင်ထားတဲ့ နေရာ၊ ပန်းကာတပ်ဆင်ထားတဲ့နေရာတွေမှာ နေပါ။
- အေးပြီး လေဝင်လေထွက်ကောင်းတဲ့နေရာမှာ အိပ်စက်အနားယူပါ။
- ဓာတုပစ္စည်းတွေနဲ့လုပ်ထားတဲ့ အပွေးနံ့၊ အရောင်ဆိုးဆေးတွေကို အသုံးမပြုဘဲ သဘာဝ ပန်းရနံ့၊ သစ်သီးရနံ့တွေနဲ့သာ ရေချိုးပါ။
- ပူအိုက်တဲ့အချိန်မှာ ခရင်မ် ဒါမှမဟုတ် အဆီတွေကို အသုံးမပြုပါနဲ့။ ချွေးပေါက်တွေကို ပိတ်စေတာကြောင့်ပါ။



ဖာခြည်ဝင်း(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

ချက်မယ်၊ ပြုတ်မယ် မြန်မြန်စားမယ်

ဒီတစ်လ အိမ်ရှင်မတွေအတွက် အဆန်းလေးဖြစ်အောင် တစ်မူထူးခြားတဲ့အရသာနဲ့ ပျားရည်လိမ္မော်ပုစွန်ကြော်၊ ချိုမြိန်တဲ့ အရသာနဲ့ ရှာလည်စေမယ့် ပြောင်းစူးသေးသေးလေးကြော်၊ နွေရာသီနဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ ကျောက်ဖရုံသီးဟင်းချိုတို့ကို လိုက်ဖက်ညီစွာနဲ့ ထမင်းစားလို့ မြန်အောင် ချက်ပေးလိုက်ပါ တယ်။



သင်းသဒ္ဓါ



တစ်မူထူးခြားတဲ့အရသာနဲ့ ပျားရည်လိမ္မော်ပုစွန်ကြော် ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ပုစွန် - ၅၀ ကျပ်သား (အနေတော်အရွယ် အခွံခွာပြီး ချေးထုတ်ပါ)
- ရွှေပဲသီး - ၁၀ ကျပ်သား (ရေဆေးပြီး နှစ်ပိုင်းပိုင်းပါ)
- ငရုတ်ပွသီး (နီ) - တစ်လုံး (မထူမပါးလှီးပါ)
- ကြက်သွန်မြိတ် - အနည်းငယ် (ပါးပါးလှီးပါ)
- ကြက်သွန်ဖြူ - လေးဖြော (နပ်နပ်စဉ်းပါ)
- ဂျင်း(ချင်း) - အနည်းငယ် (ညက်အောင်ထောင်းပါ)
- မြေပဲဆီ - ၂ ကျပ်ခွဲသား
- ဆား - အနည်းငယ်
- ဟင်းခတ်မှုန့် - အနည်းငယ်

ဆော်စတွင် ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ပျားရည် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံး တစ်ဝက်
- ပဲင်ပြာရည် - ဟင်းစားဖွန်း ၂ ဖွန်း
- ဗီနီကာ - ၁ ဖွန်းခွဲ
- လိမ္မော်ခွံ - ခြစ်ပြီးသား ထမင်းစားဖွန်း ၁ ဖွန်း

ချက်ပြုတ်နည်း

- ၁) ဆော်စတွင်ပါဝင်သောပစ္စည်းများကို ပန်းကန်လုံးတစ်လုံးထဲသို့ထည့်ပြီး နှံ့အောင်မွှေပါ။
- ၂) အပူပေးထားသောအကြော်အိုးထဲသို့ ဆီထည့်ပြီး ဆီပူသောအခါ ကြက်သွန်ဖြူနှင့် ဂျင်း(ချင်း)ကိုထည့်ပြီး ၁ မိနစ်ခန့်မွှေပေးပါ။
- ၃) ပြီးလျှင်လှီးထားသောငရုတ်ပွသီးနှင့်ရွှေပဲသီးတို့ကိုထည့်ပြီး အရောင်ပြောင်းကာနူးအိသည်အထိကြော်ပါ။
- ၄) ပြီးနောက် ပုစွန်ကိုထည့်၍ ၃ မိနစ်ခန့်ကြော်ပါ။ နောက်ဆုံးတွင် ဆော်စတွင်ကိုထည့်ပြီး နှံ့အောင်မွှေကာ ၅ မိနစ်ခန့်ကြော်ပါ။ အရသာအတွက် ဆား၊ ဟင်းခတ်မှုန့်အနည်းငယ်ကိုထည့်ပါ။
- ၅) အရသာအနေတော်ပြီဆိုရင်တော့ အပေါ်မှာ ကြက်သွန်မြိတ်လေးကို ဖြူးပြီး ထမင်း သို့မဟုတ် ခေါက်ဆွဲ နှစ်သက်ရာဖြင့် တွဲဖက်သုံးဆောင်နိုင် ပါပြီရှင် . . . ။

www.burmeseclassic.com

ရာသီဥတုနဲ့လိုက်ဖက်တဲ့ ကျောက်ဖရုံသီးဟင်းချို

ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ကျောက်ဖရုံသီး - တစ်စိတ် (အခွံနွာကာရေစင်အောင်ဆေးပြီး အနေတော်အတုံးလေးများ လှီးပါ။)
- ပုစွန် - ၁၀ ကျပ်သား (အကြေးခွံခွာပြီး ရေစင်အောင်ဆေးကာချေးထုတ်ထားပါ)
- ကြက်သွန်နီ - တစ်ဥ (ပါးပါးလှီးပါ)
- ကြက်သွန်ဖြူ - ငါးဖြူ (ဓားပြားရိုက်ပါ)
- ကြက်သွန်မြိတ် - အနည်းငယ်
- ဆား - အနည်းငယ်

ကြက်ပြုတ်ရည် သို့မဟုတ် ရေကို အသုံးပြုနိုင်ပါသည်။ ရေခဲခဲတစ်အိုး အဆင်သင့်ကျိုထားပါ။



ချက်ပြုတ်နည်း

- ပထမဦးစွာ ရေ သို့မဟုတ် ကြက်ပြုတ်ရည်ကို ကျောက်ဖရုံသီး မြှုပ်အောင်ထည့်ပြီး နူးအိအောင်တည်ပါ။
- ကျောက်ဖရုံသီး နူးအိလာသောအခါ ကြက်ပြုတ်ရည် သို့မဟုတ် ဆူအောင်တည်ထားသော ရေခဲခဲကိုထည့်ကာ ပုစွန်၊ ထောင်းထားသော ကြက်သွန်ဖြူ၊ ပါးပါးလှီးထားသော ကြက်သွန်နီတို့ကို ထည့်ပြီးဆူအောင်ပြန်တည်ပါ။
- ဟင်းချိုအိုးဆူပြီးဆိုရင် ငရုတ်ကောင်းမှုန့်ထည့်တာကိုနှစ်သက်ပါကထည့်ပြီး အရသာအတွက် ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပါ။
- အရသာအနေတော်ပြီ၊ ဟင်းချိုအိုးလည်း ဆူပြီးဆိုရင်တော့နေပူပူနဲ့လိုက်ဖက်မယ့်ကိုယ်တွင်းအေးစာဖြစ်တဲ့ ကျောက်ဖရုံသီးဟင်းချိုကို အပေါ်မှ ကြက်သွန်မြိတ်လေးနဲ့ အလှဆင်ပြီး သုံးဆောင်လို့ရပါပြီရှင် . . . ။

ချိုမြိန်တဲ့အရသာနဲ့ လျှာလည်စေမယ့်ပြောင်းဖူးသေးသေးလေးကြော်



ပါဝင်သောပစ္စည်းများ

- ပြောင်းဖူးသေးသေးလေး - ၂၀ ခု (ရေဆေးပြီး အလယ်မှထက်ပိုင်း ပိုင်းပါ)
- ကြက်သွန်ဖြူ - ငါးဖြူ (ညက်အောင်ထောင်းပါ)
- ဂျုံမှုန့် - လက်ဖက်ရည်ဇွန်း ၁ဇွန်း
- နွားနို့ - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးတစ်လုံး
- ထောပတ် - လက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးတစ်ဝက်
- ဆား - အနည်းငယ်
- ဆီ - ၁၅ ကျပ်သား
- ဆော်ဒါမှုန့် - အနည်းငယ်

အစပ်ထည့်ချင်ရင်တော့ ငရုတ်သီးအစိမ်းမှုန့် အနည်းငယ် ထည့်နိုင်ပါတယ်။

ချက်ပြုတ်နည်း

- နွားနို့၊ ဂျုံမှုန့်၊ ထောပတ်နှင့် ဆော်ဒါမှုန့်၊ ဆားအနည်းငယ်ကို ခွက်တစ်ခုထဲတွင် သမ အောင် ရောမွှေပေးထားပါ။
- ပြောင်းဖူးလေးများကို ကြွပ်အောင် ဆားဖြင့်နယ်ပြီး ၅ မိနစ်ခန့်ထားပါ။ ပြီးရင်ရေစင်အောင် ဆေးပေးပါ။
- အကြော်အိုးထဲသို့ ဆီထည့်ပြီး ပြောင်းဖူးလေးများကို အားလုံးရောနယ်ထားသော ထောပတ်ခွက်ထဲသို့နှစ်ပြီး ဆီအိုးထဲတွင် အညှို့ရောင်သန်းသည်အထိ ကြော်ပေးပါ။
- ပြောင်းဖူးလေးများ အညှို့ရောင်သန်းလာပြီဆိုရင်တော့ ဆီစစ်ထားပြီး အပေါ်က ကြက်သွန်မြိတ်လေးဖြူးပြီး အလှဆင်ပြီးရင်တော့ ချိုမြိန်တဲ့ အရသာနဲ့ လျှာလည်စေမယ့်ပြောင်းဖူးသေးသေးလေးကြော်ကို သုံးဆောင်လို့ရပါပြီရှင် . . . ။



အိပ်ရာထဲ ကြာရှည်လဲလျောင်းရင်း အဆစ်ခိုင်သွားခြင်း

(Joint Contracture)



ကျွန်ုပ်တို့ အိမ်နားက အိမ်နီးချင်း မိတ်ဆွေတစ်ဦးဟာ ဆောင်းညတစ်ညမှာ လေဖြတ် သွားခဲ့ပါတယ်။ လေဖြတ်တဲ့အတွက် ဆေးကုသမှုခံယူရင်း အိပ်ရာထဲမှာ ကြာရှည်လဲ လျောင်းနေရင်း ရက်တွေ ကြာလာတော့ ခြေထောက်တွေ၊ လက်တွေက ကွေးကောက်နေပါ တော့တယ်။ အဲဒီ ခြေတွေ၊ လက်တွေကို ပုံမှန်အတိုင်း ပြန်ဖြောင့်အောင်လုပ်လို့လည်း မရဘူး လို့ သူက ဆိုပါတယ်။ ဒီအခြေအနေဟာ အဆစ်ခိုင်သွားတဲ့ Joint Contracture ခြစ်တယ်လို့ အစိုးခွဲစိတ်ကု ဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခဦးနေဝင်းက ရှင်းပြတာကြောင့် အဆစ် ခိုင်ခြင်းအကြောင်းကို အာရောဂါစာဖတ်ပရိသတ်တွေ သိစေဖို့အတွက် ဆရာ ပါမောက္ခ ဦးနေဝင်းနဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်း ဆွေးနွေးဖော်ပြလိုက်ရပါတယ်။

ပါမောက္ခဦးနေဝင်း
အစိုးခွဲစိတ်ကုဆရာဝန်ကြီးနှင့်
တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း

ဇွန်နိုင်ဦး
(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)



လေဖြတ်ထားတဲ့သူ၊
 အောက်ပိုင်းသေသွားတဲ့သူ၊
 အကြောင်းကြောင်းကြောင့်
 အိပ်ရာထဲ လဲနေတဲ့
 သူတွေမှာ အဆစ်တွေ၊
 ကြွက်သားတွေ
 ကွေးနေပြီဆိုရင်
 Physiotherapy လို့ခေါ်တဲ့
 ပြန်လည်သန်စွမ်းရေးဆိုင်ရာ
 လေ့ကျင့်ခန်းတွေ
 လုပ်ပေးရပါတယ်။

Q တချို့လူတွေ အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့်
 အိပ်ရာထဲ ကြာရှည်လဲနေရင်း အဆစ်
 ခိုင်သွားတာမျိုး တွေ့ပုံပါတယ်။ အဲ့ဒါ ဘာ
 ကြောင့် ဖြစ်ရပါသလဲ ဆရာ။
 A. အိပ်ရာထဲ အကြာကြီးနေနေရတဲ့ လူနာ
 တွေ၊ အောက်ပိုင်းသေသွားတဲ့ လူနာတွေနဲ့
 လေဖြတ်ထားတဲ့ လူနာတွေ .. သူတို့က ပုံမှန်
 မလှုပ်ရှားနိုင်လို့ အိပ်ရာထဲမှာ နားနေတဲ့အခါ
 မှာ ခြေထောက်တွေ၊ လက်တွေကို ကွေးပြီး

နားနေရာက ကြာလာတဲ့အခါ ခြေထောက်
 တွေ၊ လက်တွေက မဆန့်နိုင်တော့တဲ့ အခြေ
 အနေကို Joint Contracture လို့ခေါ်ပါ
 တယ်။

Q ဒီလို ခြေထောက်တွေ၊ လက်တွေမဆန့်နိုင်
 တော့တဲ့ ကွေးနေတာက အဆစ်တွေကွေး
 သွားလို့ ဖြစ်တာမျိုးလား ဆရာ။

A. ဟုတ်ပါတယ်။ အဆစ်က ကွေးသွားတာ
 ပါ။ အဆစ်တွေကွေးသွားအောင်ဆိုရင် ကြွက်
 သားတွေပေါ်မှာလည်း မူတည်နေပါတယ်။
 တံတောင်ဆစ်ဆိုရင် ကွေးတဲ့ ကြွက်သားက
 ပိုပြီး အားကောင်းပါတယ်။ ပေါင်တို့၊ ဒူးတို့
 ဆိုရင်လည်း ကွေးတဲ့ ကြွက်သားက ပိုပြီးအား
 ကောင်းပါတယ်။ အားကောင်းတဲ့ ကြွက်သား
 တွေက ဆွဲတော့ အချိန်ကြာလာတဲ့အခါ
 ကွေးသွားပါတယ်။ အဲ့ဒီလိုပဲ ကြာတဲ့အခါ
 အဆစ်ကို ထိန်းထားတဲ့ အရွတ်တွေက ကျုံ့
 သွားပါတယ်။ အဲ့ဒီလို ကျုံ့သွားပြီးရင် ပြန်
 ဆန့်လို့မရတော့ပါဘူး။ နောက်ပိုင်းမှာ သွေး
 ကြောတွေ၊ အာရုံကြောတွေပါ ကျုံ့သွားပါ
 တယ်။ ဒီအခြေအနေမျိုးဆိုရင် ပြန်ဆန့်ဖို့က
 သိပ်ခက်သွားပါတယ်။

Q အိပ်ရာထဲ ကြာရှည်လဲနေတဲ့ သူတွေအ
 နေနဲ့ အဆစ်ခိုင်တာမျိုး မဖြစ်အောင်
 ဘယ်လို ကာကွယ်သင့်ပါသလဲ ဆရာ။

A. လေဖြတ်ထားတဲ့သူ၊ အောက်ပိုင်းသေ

သွားတဲ့သူ၊ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် အိပ်
 ရာထဲ လဲနေတဲ့သူတွေမှာ အဆစ်တွေ၊
 ကြွက်သားတွေ ကွေးနေပြီဆိုရင် Physi-
 otherapy လို့ခေါ်တဲ့ ပြန်လည်သန်စွမ်းရေး
 ဆိုင်ရာ လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ပေးရပါတယ်။
 တစ်နေ့ အနည်းဆုံး နှစ်ကြိမ်၊ မနက်တစ်
 ကြိမ်-ည တစ်ကြိမ် လှုပ်ရှားမှုလုပ်ပေးရပါ
 တယ်။ အဲ့ဒီလို ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှုမလုပ်ပေးရင်
 ပုံပျက် (Deformity) သွားတတ်ပါတယ်။
 ဒီလိုမဖြစ်အောင် လက်တွေ၊ ခြေတွေကို
 ဆန့်ထားရပါတယ်။

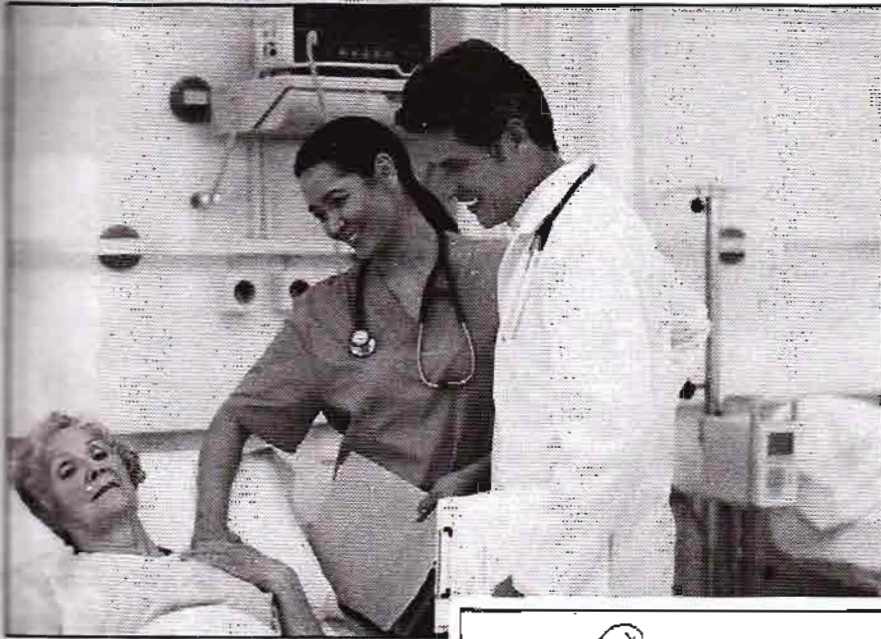
Q အဆစ်တွေ ခိုင်နေ၊ ကွေးနေတဲ့ အနေ
 အထားကကြာပြီဆိုရင်ကော ပုံမှန်အတိုင်း
 ပြန်ကောင်းအောင် လုပ်ဆောင်နိုင်ပါသလား
 ဆရာ။

A. အဆစ်တွေ ခိုင်နေ၊ ကွေးနေတဲ့ အနေ
 အထားက ၁၀နှစ် - ၁၅နှစ်လောက် ကြာနေ
 ပြီဆိုရင် ပြန်ကောင်းအောင် လုပ်ဖို့က အချိန်
 အများကြီးပေးရပါတယ်။ ငွေကုန်ကြေးကု
 များပါတယ်။ ကုသရတာလည်း အင်မတန်
 ခက်ခဲပါတယ်။ အဆစ်တွေ ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်ဖို့
 ခွဲစိတ်ကုသရတယ်။ အဲ့ဒီအခါ အထဲက
 သွေးကြောတွေ၊ အာရုံကြောတွေကလည်း
 ကမောက်ကမဖြစ်တာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။
 လူနာကလည်း တကယ်လုပ်ချင်တဲ့ အာသိ
 သရီဖို့ လိုပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်း အဆင့်
 အလိုက် ကုသရပါတယ်။ တချို့လူနာတွေ
 ဆိုရင် ပုံပျက်နေတဲ့ အရိုးတွေကို ခွဲစိတ်ဖြတ်
 တောက်ရတာမျိုးတွေလည်း ရှိပါတယ်။

Q အကြောင်းကြောင်းကြောင့် အိပ်ရာထဲလဲ
 နေရတဲ့ လူနာတွေအနေနဲ့ အဆစ်တွေ
 ခိုင်မသွားအောင် ဘယ်လို လုပ်ဆောင်သင့်ပါ
 သလဲ ဆရာ။

A. အောက်ပိုင်းသေတဲ့အခါ၊ လေဖြတ်ထား
 တဲ့အခါ အိပ်ရာထဲ လဲနေရင်း အနေအထား
 တစ်မျိုးတည်းနဲ့ နေရာက အဆစ်တွေ ခိုင်
 သွားတတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒီလို မဖြစ်အောင် ကာ
 ကွယ်ဖို့ဆိုရင် ကွေးနေတဲ့ အနေအထားမျိုးနဲ့
 အကြာကြီး မနေသင့်ပါဘူး။ မြဲဆန့်၊ လက်
 ဆန့် လုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာကို
 လှုပ်လှုပ်ရှားရှား နေပေးသင့်ပါတယ်။





ပြဿနာတွေ ဝင်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အိပ်ရာထဲ လှဲနေရပြီဆိုရင် တတ်နိုင်သမျှ မြန်မြန် ကုသပြီး မတ်တတ်ရပ်တာ၊ လမ်းလျှောက်တာ စတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို လုပ်ပေးမှ အကောင်းဆုံးရလဒ်ကို ရရှိမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဘယ်အရိုးပဲ ကျိုးကျိုး မြန်မြန်ထိုင်၊ မြန်မြန်ထပြီး မြန်မြန်လမ်းလျှောက်ပေးမယ်ဆိုရင် အကောင်းဆုံးရလဒ်ကို ရရှိမှာပါ။

Q အဆစ်တွေ ကွေးသွားရင် အရိုးတွေမှာ ကော ဘယ်လို ထိခိုက်မှုတွေ ဖြစ်နိုင်ပါသလဲ ဆရာ။

A. လူတစ်ယောက်က အိပ်ရာထဲမှာ လဲနေရင်

တချို့လူတွေမှာဆိုရင် အရိုးကျိုးလို့ ဘာမှမဖြစ်ပေမယ့် အိပ်ရာထဲလှဲနေရတာ ကြာပြီး မလှုပ်နိုင်၊ မရှားနိုင်ဖြစ်နေတာကြောင့် တခြားကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေ ဝင်လာနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ- အသက်ကြီးတဲ့သူတွေ ပေါင်အဆစ်ရိုးတွေ ကျိုးပြီဆိုရင်...

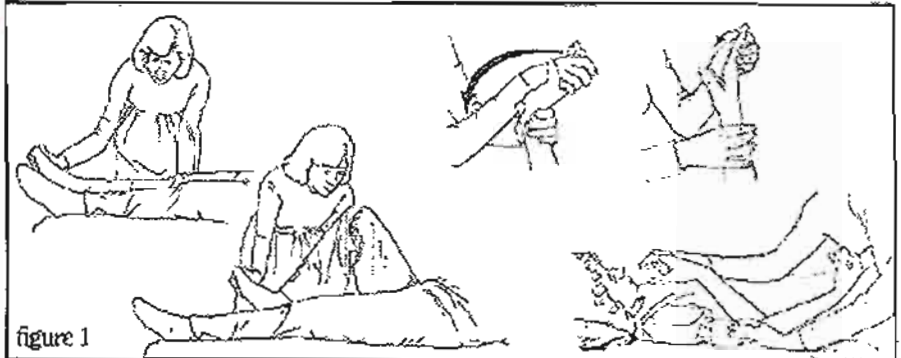


figure 1

အရင်ကတည်းက လူတွေရဲ့သဘော သဘာဝက မိုးလင်းလာရင် အစာစားပြီး အမဲလိုက်တာမျိုး လှုပ်ရှားရတယ်။ ညဘက် မှောင်လာရင် အိပ်ရာဝင်ရတယ်။ ဒါက လူသဘာဝပါ။ ဒီလို နေမှသာ ကျန်းမာပါတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ဘဲ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် နေ့ ခင်းဘက်မှာလည်း အိပ်နေမယ်။ ညဘက်မှာလည်း အိပ်နေမယ်ဆိုရင် ဒါက သဘာဝမဟုတ်တော့ပါဘူး။ ဒါဆိုရင် နောက်ဆက်တွဲ ကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ ဝင်လာနိုင်ပါတယ်။

တချို့လူတွေမှာဆိုရင် အရိုးကျိုးလို့ ဘာမှမဖြစ်ပေမယ့် အိပ်ရာထဲလှဲနေရတာ ကြာပြီး မလှုပ်နိုင်၊ မရှားနိုင်ဖြစ်နေတာကြောင့် တခြားကျန်းမာရေးပြဿနာတွေ ဝင်လာနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ - အသက်ကြီးတဲ့သူတွေ ပေါင်အဆစ်ရိုးတွေ ကျိုးပြီဆိုရင် တင်ပါးမှာ အနာဖြစ်တာ၊ နောက်ကျောတွေမှာ အနာဖြစ်တာ၊ ဆီးဝိုင်းဝင်တာ၊ ကြွက်သားတွေ သိမ်လာတာ၊ ဆိုင်းလာတာ၊ အဆစ်တွေ ကွေးလာတာ၊ အိပ်ရာထဲမှာ ငြိမ်နေတာကြာလာလို့ သွေးခဲပြီး ခြေထောက်တွေ ရောင်ကိုင်းလာတာစတဲ့

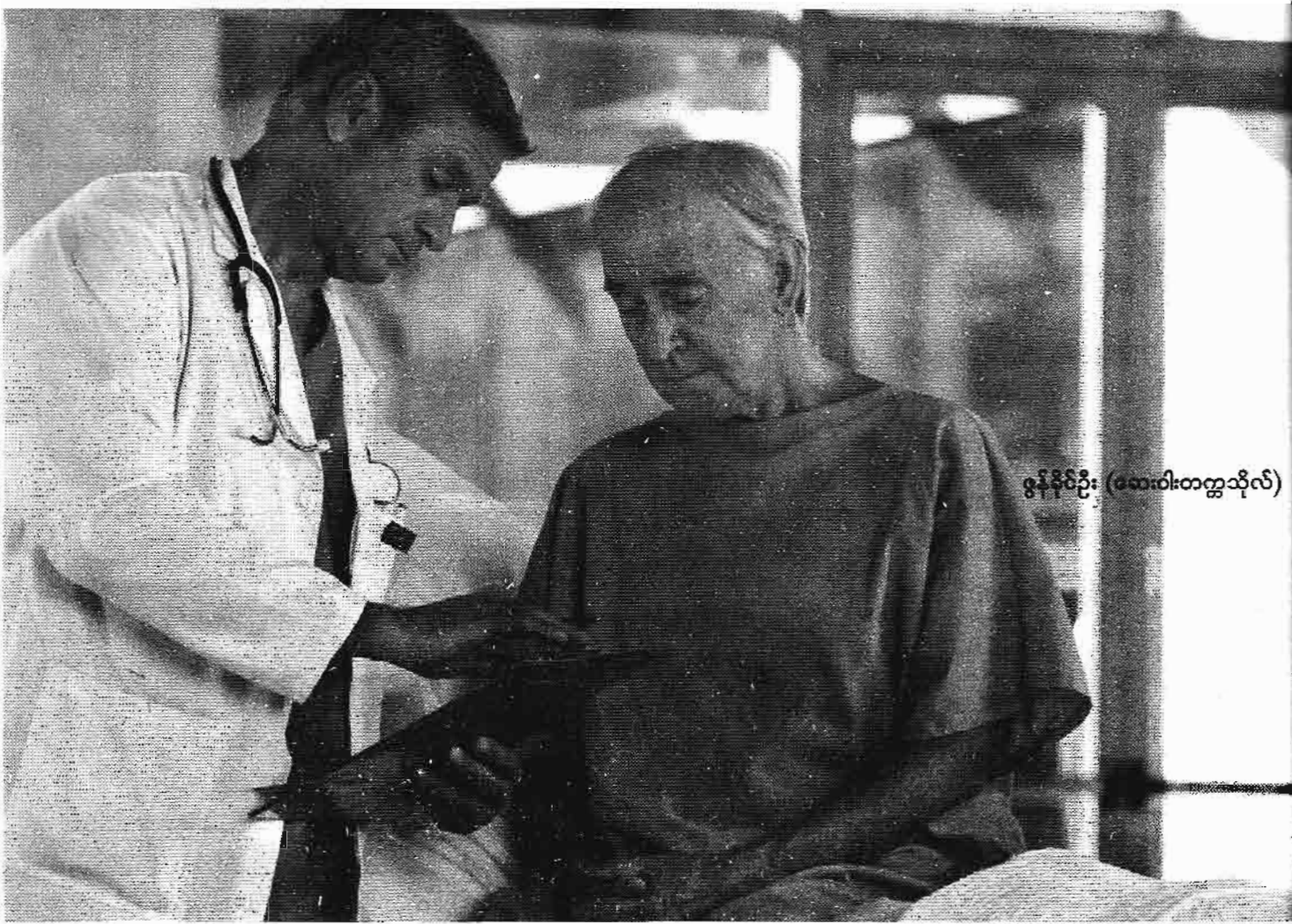
ခြေထောက်က မထောက်နိုင်တော့ အရိုးတွေထဲမှာ ဖိအားပေးတဲ့ သဘောရှိလို့ အရိုးတွေက ပါးလာတတ်ပါတယ်။ အဲဒါကို Disused Atrophy လို့ခေါ်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ရင် အရိုးတွေပါးတာ (Osteopenia) အပြင်ကြွက်သားတွေပါးတာ (Sarcopenia)လည်း ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ ဒါတွေအားလုံးက ဆက်စပ်နေပါတယ်။

Q အကြောင်းအမျိုးမျိုးကြောင့် အိပ်ရာထဲ ကြာရှည်လှဲနေရတဲ့ လူနာတွေအနေနဲ့ အဆစ်တွေ ကွေးသွားအောင် အိပ်ရာထဲမှာ ဘယ်လို နေသင့်ပါသလဲ ဆရာ။

A. လူနာတစ်ယောက်က အိပ်ရာထဲလှဲ နေရင် ခြေတွေ၊ လက်တွေ ဆန့်နေတဲ့ အနေအထားမျိုးနဲ့ နေရပါမယ်။ ပြီးရင် တတ်နိုင်သမျှ လက်လှုပ်ပေးတာ၊ ခြေထောက်လှုပ်ပေးတာစတဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေကို မကြာခဏ လုပ်ပေးဖို့ လိုပါတယ်။

■ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာ။
ဇွန်နိုင်ဦး (သေးငယ်တက္ကသိုလ်)

Q အိပ်ရာထဲလှဲနေရတဲ့ လူနာတွေမှာအချို့ ဘယ်လောက်အတွင်းမှာ အဆစ်တွေ ကွေးသွား ခိုင်သွားတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါသလဲ ဆရာ။
A. သိပ်မကြာပါဘူး။ အိပ်ရာထဲ လှဲပြီး လှုပ်ရှားမှုမရှိဘဲ ကွေးကွေးလေးနေရင် ရက်ပိုင်းအတွင်းမှာတောင် အဆစ်တွေ ခိုင်သွားနိုင်ပါတယ်။



ဇွန်နိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

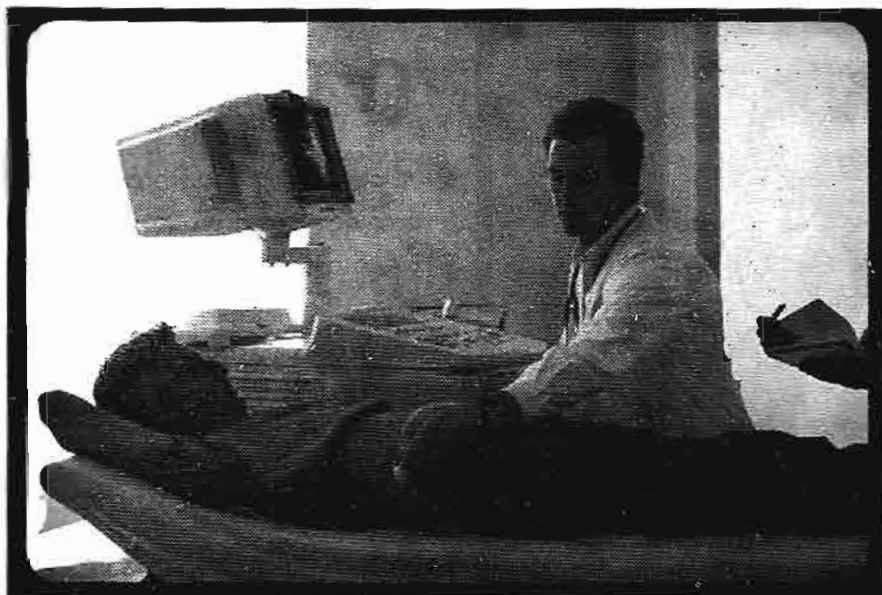


ဝါမော့ဆွဉ်ဆေးပုဒ်
ခွဲစိတ်အထူးကု ဆရာဝန်ကြီးနှင့်
တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း

ရေဖျဉ်းခွဲခြင်း

ဇွန်နိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

ရေဖျဉ်းခွဲတယ်ဆိုတဲ့ ဝေါဟာရကို ကြားဖူးနေတာ ကြာခဲ့ပါပြီ။ အထူးသဖြင့် အသည်းရောဂါ ရှိတဲ့သူတွေမှာ ဗိုက်ကြီးဖောင်းတင်း နေရင် ရေဖျဉ်းခွဲနေပြီလို့ ပြောလေ့ရှိကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရေဖျဉ်း ခွဲတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်းရင်း၊ စမ်းသပ်မှု၊ ကာကွယ် ကုသမှု အစရှိတဲ့ အကြောင်းရင်းတွေကို ပြည့်ပြည့်စုံစုံ သိနား လည်စေဖို့ မကွေးဆေးရုံကြီးမှ ပါမောက္ခ၊ ဌာနမှူးဖြစ်သူ ခွဲစိတ် ဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခဦးအေးမွန်နဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းဖော်ပြပေး လိုက်ပါတယ်။



Q ရေဖျဉ်းစွဲခြင်းအကြောင်း ရှင်းပြပေးပါ ဆရာ။

A. ဗိုက်ထဲမှာ ရေတွေ စုစေ၊ ရေဖျဉ်းစွဲစေတဲ့ အကြောင်းအရာများစွာ ရှိပါတယ်။

ဝမ်းခေါင်းထဲမှာရှိတဲ့ Venous Pressure (သွေးပြန်ကြောနံရံ)ပေါ်က ဖိအားက များရင်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဗိုက်ထဲမှာရှိတဲ့ Portal Vein Pressure များရင်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီပိုးကြောင့် ဖြစ်ခြင်း၊ စိပိုးကြောင့်ဖြစ်ခြင်း၊ အရက်ကြောင့် ဖြစ်ခြင်း အသည်းခြောက်ရင်လည်း ရေဖျဉ်းစွဲတတ်ပါတယ်။ အသည်းရဲ့ လုပ်ဆောင်မှု ချို့ယွင်းလာရင် ရေဖျဉ်းစွဲတာက အဖြစ်များပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ ပရိုတင်းတစ်မျိုး ခန္ဓာနည်းနေရင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ Albumin ပိုတင်းဆုံးရှုံးရင် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိလို့ ဆီးထဲမှာ ပရိုတင်းဓာတ်တွေ ဆုံးရှုံးတာများရင်လည်း ရေဖျဉ်းစွဲတတ်ပါတယ်။ အစားအသောက်တွေမှာ ပရိုတင်းဓာတ်ကို နည်းနည်းပဲ စားမယ်ဆိုရင်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

မှန်ချိုအိတ် (Pancreas) မကောင်းရင်လည်း ရေဖျဉ်းစွဲတတ်ပါတယ်။ တီဘီအိတ်တွေဖြစ်ရင်လည်း တစ်ခါတလေ ရေဖျဉ်းစွဲတာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ကင်ဆာတွေဖြစ်ပြီး ကင်ဆာဆဲလ်တွေ ဘ ဖွံ့လာတယ်ဆိုရင်လည်း ရေဖျဉ်းစွဲ တတ်

ပါတယ်။ ဘယ်ကင်ဆာမျိုးမဆို အချိန်ကြာလာလို့ ကင်ဆာဆဲလ်တွေ ဖွံ့လာရင် အရည်တွေထွက်လာပြီး ရေဖျဉ်းစွဲတတ်ပါတယ်။

Q ရေဖျဉ်းစွဲတာက ဘယ်လိုအကြောင်း ရှင်းကြောင့် အဖြစ်များတတ်ပါသလဲ ဆရာ။

A. အဖြစ်များတာကတော့ အသည်းခြောက်ရောဂါကြောင့် ရေဖျဉ်းစွဲတာက အဖြစ်များပါတယ်။

Q လူတချို့ကထမင်းစားပြီး ရေချိုးတာကြောင့် ရေဖျဉ်းစွဲတတ်တယ်ဆိုပြီး ပြောတတ်ကြပါတယ်ဆရာ။

A. လူတွေ ပြောနေကြတဲ့ ထမင်းစားပြီး ရေချိုးရင် ရေဖျဉ်းစွဲတတ်တယ်ဆိုတာက ဘာမှ မဆိုပါဘူး။ ဒါက အယူအဆများ တစ်ခုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Q ရေဖျဉ်းစွဲပြီဆိုရင် အသည်းရောင်နှင့် နေပြီလို့ ဆိုကြတယ်။ မှန်ပါသလား ဆရာ။

A. ရေဖျဉ်းစွဲနေရင် အသည်းရောင် ရင့်နေပြီလို့ ပြောတာကတော့ အကြမ်းအားဖြင့် တော့ မှန်ပါတယ်။ အသည်းခြောက်ရောဂါရှိနေရင် ရေဖျဉ်းစွဲတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အသည်းရောင်ရှိတိုင်း ရေဖျဉ်းစွဲတာက မဟုတ်သလို၊ ရေဖျဉ်းစွဲတိုင်းလည်း အသည်းရောင်ရှိနေတာတော့ မဟုတ်ပါဘူး။

Q ရေဖျဉ်းစွဲတဲ့အခါ ဘယ်လိုလက္ခဏာတွေပြတတ်ပါသလဲ ဆရာ။

A. ရေဖျဉ်းစွဲတဲ့အခါ ခံစားရတတ်တဲ့ လက္ခဏာတွေကတော့ ဗိုက်ထဲက အရည် အနည်း၊ အများပေါ်မှာ မူတည်နေပါတယ်။ ဗိုက်ထဲမှာ နံရံနဲ့ အူတွေကြားထဲက အရည်တွေက ပုံမှန်ဆိုရင် ၁၀၀ ml အောက်ပဲရှိရပါတယ်။ အရည်က ၃၀၀ ml ကျော်နေပြီ ဆိုရင်တော့ ရေဖျဉ်းစွဲနေပြီလို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရည် ၃၀၀ ml လောက်ဆိုရင် လူတွေက ကိုယ့်ဘာသာ ရေဖျဉ်းစွဲနေမှန်း မသိနိုင်ပါဘူး။ သိလည်း မသိကြပါဘူး။ တခြားအကြောင်းအရာတွေကြောင့် အာထရာဆောင်း (Ultrasound) တွေ၊ စီတီစကင် (CT Scan) တွေ ရိုက်ရင်းနဲ့ အမှတ်မထင် တွေ့ရှိတာမျိုးပဲ ရှိပါတယ်။

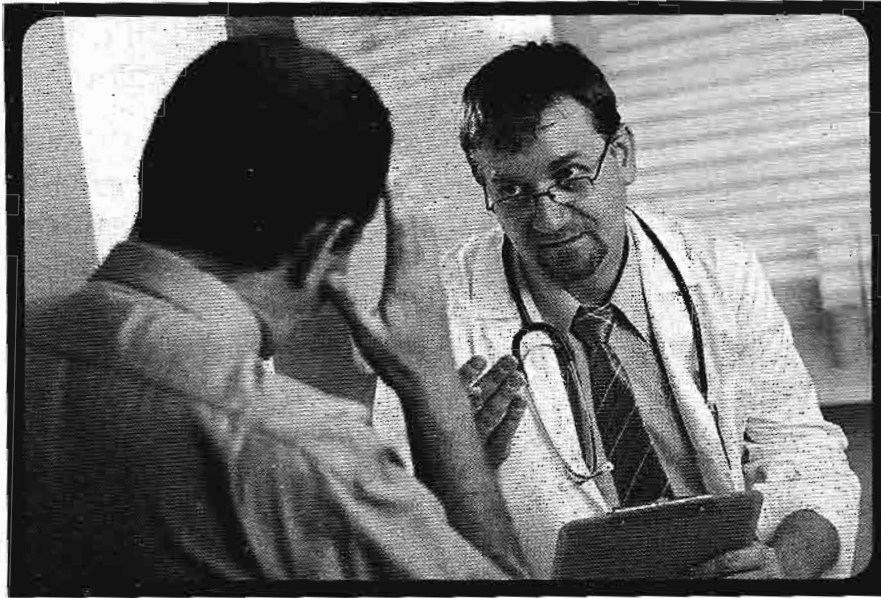
Q ရေဖျဉ်းစွဲတာကို ဘယ်လို ရောဂါရှာဖွေ တွေ့ရှိနိုင်ပါသလဲ ဆရာ။

A. ဆရာဝန်တွေက လူနာကို အရင်ဆုံး ရောဂါရှာဖွေပေးပါတယ်။ ပြီးတော့ အသည်းရောင် အသားဝါ ဘီပိုး၊ စိပိုးတွေ ရှိသလား၊ အရက်သောက်သလား စသဖြင့် မေးမြန်းရပါတယ်။ စမ်းသပ်တာကတော့ ဗိုက်ကိုခေါက်ကြည့်တယ်။ ဗိုက်ထဲက လေသံ၊ ရေသံတွေ နားထောင်ကြည့်လိုက်ရင် အကြမ်းဖျင်းသိကြပါတယ်။ အဲဒီလို သိတဲ့ အဆင့်ဆိုရင်တော့ ဗိုက်ထဲမှာ အရည် ၅၀၀ ml လောက်ရှိနေလို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ချက်ကြီးစုလာပြီး ဗိုက်ဖေါင်းလာပြီဆိုရင်တော့ အရည် ၁၀၀၀ ml လောက် ရှိနေပါပြီ။ ဗိုက်ရွံ့လာတယ်။ ဗိုက်ဖောင်းလာတယ်ဆိုရင် သိနိုင်ပါတယ်။ လူနာတွေသိမှ လာပြတာဆိုရင် အရည်က ၁၀၀၀ လောက်ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေကတော့ အရည် ၅၀၀ လောက်ဆိုရင် သိနိုင်ပါတယ်။

Q လူနာကရေဖျဉ်းစွဲတာ သေချာနေပြီဆိုရင် နောက်ထပ်ဘာကို ထပ်မံစစ်ဆေးရပါသေးသလဲ ဆရာ။

A. ရေဖျဉ်းစွဲနေတာကို တွေ့ပြီးဆိုရင်တော့ အခြေခံ ဖြစ်နိုင်တဲ့ ရောဂါတွေဖြစ်တဲ့ အသည်းရောင်၊ မရှိ စစ်ပေးရတယ်။ ကျောက်ကပ်နဲ့ ပန်ကရိယတွေ ကောင်း၊ မကောင်းဆင်

www.burmeseclassic.com



ပေးရပါတယ်။ အရက်သောက်လား။ သောက်တာ ဘယ်လောက်ကြာပြီလဲ စတာတွေ မေးရပါတယ်။ လိုအပ်ရင် ကင်ဆာတွေကိုလည်း စစ်ဆေးပေးရပါတယ်။ အစာအိမ်ကင်ဆာ၊ အူကင်ဆာ စတာတွေကို စစ်ဆေးရသလို အဆုတ်တီဘီတွေရှိနေလား။ အဆုတ်တီဘီက တစ်ဆင့် အူတီဘီများ ဖြစ်သလားဆိုပြီး စစ်ဆေးရပါတယ်။

Q ရေဖျဉ်းစွဲချိန်မှာ လူနာတွေအနေနဲ့ ဘယ်လိုအချက်တွေကို လိုက်နာသင့်ပါသလဲ ဆရာ။

A. ရေဖျဉ်းစွဲချိန်မှာ အငန်စာတွေကို လျှော့စားပေးရပါမယ်။ အရက်မသောက်သင့်ပါဘူး။

Q ရေဖျဉ်းစွဲနေရင် ဘယ်လို ကုသမှုခံယူသင့်ပါသလဲ ဆရာ။

A. ကုသမှုကတော့ ရေဖျဉ်းစွဲစေတဲ့ အခြေခံရောဂါကို အရင်ဆုံး ကုသပေးဖို့ လိုပါတယ်။ အသည်းရောဂါ ရှိလို့ ရေဖျဉ်းစွဲတာဆိုရင် အသည်းရောဂါကို အရင် ကုသပေးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ဦးချင်းနက်တည်း ရေဖျဉ်းစွဲတာကိုလည်း ထိန်းပေးနေပြီး အသည်းရောဂါကို ပျောက်အောင် ကုသပေးရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။
အူတီဘီလို ရောဂါမျိုးဖြစ် နေရင်တော့ ရေဖျဉ်းစွဲတာကို လုံးဝထိန်းလို့ မရနိုင်ပါဘူး။ ဒါဆိုရင်တော့ အူတီဘီကိုပဲ အမြန်ဆုံးပျောက်ကင်းအောင် တီဘီကုသဆေးခံတဲ့ပေးပြီး ကုသပေးရပါတယ်။

Q ရေဖျဉ်းစွဲတဲ့အခါ မခံမရပ်နိုင်အောင် ခံစားရရင် ရေဖောက်ထုတ်ရပါသလား ဆရာ။

A. ရေဖျဉ်းစွဲတာက အောင့်တာ၊ နာတာ မဖြစ်ပါဘူး။ ဗိုက်တင်းနေတာလောက်ပဲ ရှိပါတယ်။ တခြားရောဂါရှိနေရင်သာ အဲဒီ ရောဂါတွေရဲ့ အင်အားတွေကို ခံစားရတတ်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

ဗိုက်က သိပ်ကို ဖောင်းတင်းနေပြီး ခံစားရခက်နေရင် ရေဖောက်ထုတ်တာမျိုးလုပ်လို့ ရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါကလည်း တကယ်တမ်းမှာ မလွယ်ပါဘူး။ တကယ်လို့ ရေတွေအရမ်းကို များနေလို့ ဖောက်ထုတ်လိုက်ရင် ရေ ခြောက်ပုလင်းလောက်တော့ ထွက်လာတတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ သွေးပေါင်တွေ အရမ်းကျသွားပြီး မေ့မြောသွားတာတွေဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ရေဖျဉ်းစွဲရတဲ့ အခြေခံ အကြောင်းရင်း သက်သာပျောက်ကင်းအောင် ကုသမှုကိုသာ အဓိကထားပြီး လုပ်ပါတယ်။ ဗိုက်က ဖောင်းတင်းပြီး မခံမရပ်နိုင် ဖြစ်လွန်းတဲ့ အခြေအနေကျမှသာ ထိန်းပြီး ရေဖောက်ထုတ်တာမျိုး လုပ်ဆောင်လေ့ရှိပါတယ်။

အရင်က ရေဖျဉ်းစွဲတာကို ခွဲစိတ်ကုသမှု ပေးတာလည်း ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သိပ်ပြီး အောင်မြင်မှုတွေ မရှိခဲ့ပါဘူး။ ရေဖျဉ်းစွဲစေတဲ့ အခြေခံရောဂါကို ကုသပေးတာကပဲ ထိရောက်ရှိပါတယ်။ အရည်ဖောက်ထုတ်လိုက်တာကလည်း ခဏပဲသက်သာပြီး ပြန်ဖြစ်လာနိုင်တာပါပဲ။

Q ရေဖျဉ်းစွဲခြင်းပုံဖြစ်အောင် ဘယ်လို တာကွယ်သင့်ပါသလဲ ဆရာ။

A. ရေဖျဉ်းစွဲတာကို ကာကွယ်မှုအနေနဲ့ကတော့ ရေဖျဉ်းစွဲတာက တခြားရောဂါတွေရဲ့ နောက်ဆက်တွဲလက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်နေတာပဲဖြစ်တဲ့အတွက် အသည်းရောဂါတွေ မဖြစ်အောင်၊ တီဘီတွေ၊ ကင်ဆာတွေရဲ့ လက္ခဏာတွေကို သိရှိထားပြီး စောစောစီးစီး သိနားလည်ဖို့ လိုပါတယ်။

Q ရေဖျဉ်းစွဲတဲ့လူနာတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ထူးခြားတဲ့ ဆရာအတွေ့အကြုံရှိရင် သိပါရစေ ဆရာ။

A. ဆရာတို့ နေ့စဉ် ကုသမှုပေးနေချိန်မှာ ရေဖျဉ်းစွဲတဲ့ လူနာတွေကို မကြာခဏ တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီမှာ ဘာတွေ့ရသလဲဆိုတော့ လူအတော်များများက ရေဖျဉ်းစွဲတဲ့ အခါကျမှ ဆေးရုံကို ရောက်လာတယ်။ အဲဒီ အခါကျမှ ကျန်းမာရေး စစ်ဆေးကြည့်လိုက်ရင် အသည်းမကောင်းတာတွေ၊ အသည်းရောင် အသားဝါတီပိုး၊ စီပိုးရှိတာတွေကို သိကြတာ များပါတယ်။ ကင်ဆာကြောင့် ရေဖျဉ်းစွဲလာသူတွေ တော်တော်များများရှိပါတယ်။ အဲဒီအချိန်ကျတော့ များသောအားဖြင့် နောက်ကျတဲ့ အဆင့် ဖြစ်နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကြိုတင်ပြီး ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ဖို့ အသိပေးချင်ပါတယ်။

Q ရေဖျဉ်းစွဲတာနဲ့ ပတ်သက်ပြီး အများပြည်သူတို့ပညာပေးလိုတာရှိရင် သိပါရစေ ဆရာ။

A. ရေဖျဉ်းစွဲတဲ့ အခြေခံ ရောဂါတွေက သာမန်ဖြစ်တဲ့ အကြောင်းရင်း (ဥပမာ - အကျိတ်) ဆိုရင်တော့ ခွဲစိတ်ထုတ်လိုက်ရင် တစ်ခါတည်း ပြီးသွားပါတယ်။ တခြားရောဂါတွေကြောင့်ဖြစ်တာဆိုရင်တော့ အဲဒီရောဂါတွေကို အရင်ကုသဖို့လိုပါတယ်။

■ ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာ။

ဇွန်နိုင်ဦး
(ဆေးဝါးတာဝန်ထမ်းဆောင်သူ)



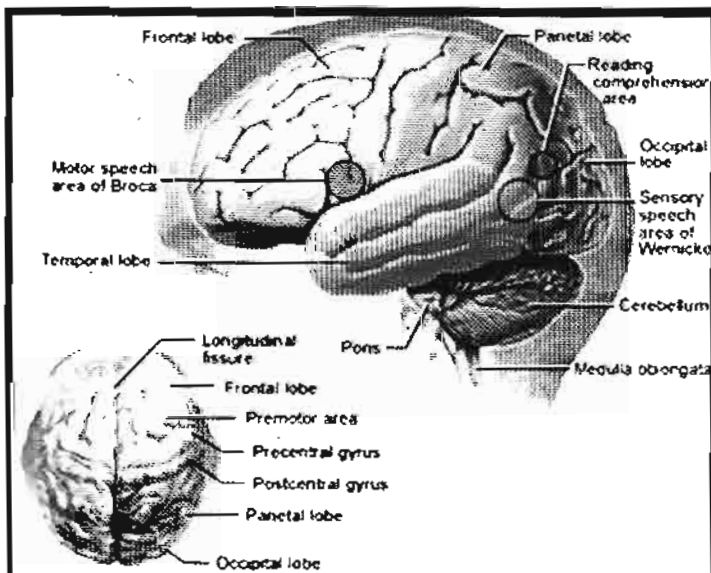
အာရုံစူးစိုက်မှု ချို့ယွင်းပြီး ဝနာမငြိမ်ဘဲ စိတ်လှုပ်ရှားမှုများပါ လုပ်တတ်သည့် Attention Deficit Hyperactive Disorder ကလေးများ

အပိုင်း(၁)

နိုင်သီတာထွန်း တွေ့ဆုံမေးမြန်းသည်



ဒေါက်တာဇော်စိန်လွင်
(ဆေးရုံအုပ်ကြီး - ငြိမ်း)၊
စိတ်ကျန်းမာရေးအထူးကု
ဆရာဝန်ကြီး
နှင့်
တွေ့ဆုံခြင်း



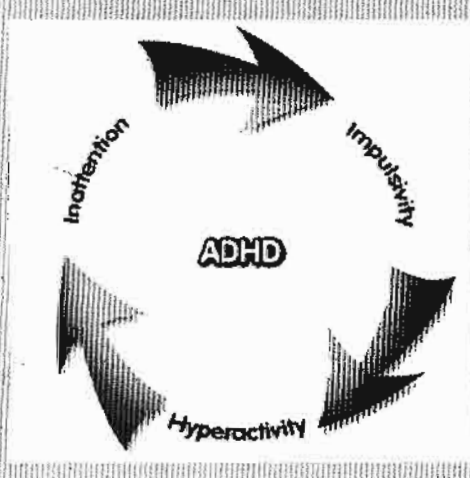
Attention Deficit Hyperactive Disorder ဆိုတဲ့ ADHD ရောဂါဟာ မွေးရာပါ ဦးနှောက်ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုဖြစ်စဉ်မှာ ဦးနှောက်ဖွံ့ဖြိုးမှုချို့ယွင်းသွားတဲ့အတွက် ကလေးတွေဟာ ဖွံ့ဖြိုးမှုမညီဘဲနဲ့ Attention Deficit Hyperactive Disorder ဆိုတဲ့ ADHD ရောဂါဖြစ်ကြ ရတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီရောဂါနဲ့ပတ်သက်ပြီး စိတ်ကျန်းမာရေးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာဇော်စိန်လွင်နဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့ပါတယ်။

Q Attention Deficit Hyperactive Disorder ဆိုတဲ့ ADHD ရောဂါရဲ့အခြေခံကို ရှင်းပြပေးပါသနား။

ဒီရောဂါကို ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ် မတိုင်ခင်တုန်းကတော့ သိပ်ပြီး သတိမထားမိပါဘူး။ နောက်ပိုင်းမှာ ဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး လေ့လာမှုတွေ အများကြီးလုပ်တဲ့ အခါကျတော့ ပိုပိုပြီးသတိထားမိလာပါတယ်။ အစောပိုင်းတုန်းက ဘာကြောင့် ဒီလိုမျိုးဖြစ်တယ်ဆိုတာကိုလည်း မသိပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ အခုနောက်ပိုင်း ဦးနှောက်ကို ကွန်ပျူတာဓာတ်မှန် တွေ၊ ဦးနှောက်ရဲ့ရောင်စဉ်လှိုင်းတွေကို သေချာစစ်ဆေးတဲ့ စစ်ဆေး လွှာတွေနဲ့ စစ်ကြည့်တဲ့အခါကျတော့ ဦးနှောက်ရဲ့ ဦးခေါင်းပိုင်းအတွင်း ပိုင်းမှာရှိတဲ့ Basal Ganglia နဲ့ Prefrontal Cortex အဲဒီ နေရာတွေမှာ ရှိတဲ့ Dopamine လို့ခေါ်တဲ့ ဇီဝဓာတ်ပစ္စည်းထွက်တဲ့ ဧရိယာလေးတွေ မှာ သူတို့တွေက သာမန်တခြား ကလေးတွေနဲ့မတူဘဲ ပြောင်းလဲနေတာ ကို တွေ့ရပါတယ်။ အဲဒီနေရာတွေဟာ ဦးနှောက်အာရုံကြောမှာထွက်တဲ့

Q ဒီလိုကလေးမျိုးရှိတဲ့ အိမ်တွေမှာကော ဘာတွေကြုံတွေ့ရလေ့ ရှိပါ သလဲသနား။

ဒီရောဂါသည်တွေရဲ့ မိဘတွေဟာ ရိုးရိုးတန်းတန်းပဲကြည့် မယ်ဆိုရင်တောင် ကလေးတွေမျောက်ရှုံးအောင် ဆော့နေရင် မိဘတွေ စိတ်ညစ်ရတတ်ပါတယ်။ ဒါကဆော့တာပဲ ရှိပါသေးတယ်။ ADHD ဖြစ်တဲ့ကလေးတွေဟာ ဆော့တာအပြင် ဂနာမငြိမ်ဖြစ်တဲ့အခါကျတော့ ကလေးတွေရဲ့ မိဘတွေဟာ မနက်မိုးလင်း မျက်လုံးပွင့်ကတည်းကနေ စပြီး ညအိပ်တဲ့အထိ ဘယ်လိုမှ ဒီကလေးကို လက်လွှတ်လို့မရပါဘူး။ ဒီတော့ မိဘတွေအနေနဲ့ အတော်လေး ဒဏ်ပိတာကိုလည်း တွေ့ရပါ တယ်။ ဒဏ်ပိတာဟာ သူတင်ပဲလားဆိုတော့လည်း မဟုတ်ပါဘူး။ သူ့ မိဘားစုတွေလည်း တစ်ယောက်မှ ငြိမ်ငြိမ်နေလို့မရပါဘူး။ ကလေးက ဟိုဟာစုသွားလိုက်၊ ဒီကလေးကို စနောက်သွားလိုက်၊ ဟိုလူ့ကို ရိုက် လိုက်၊ ဒီလူ့ကို ကစားစရာတွေနဲ့ ကောက်ပေါက်လိုက် ဖြစ်နေတဲ့အပြင်



ပညာရေးဌာနက ဆရာတွေနဲ့တွေ့တဲ့အခါမှာ ဒီကလေးတွေကို စောင့်ရှောက်ဖို့ ပြောရပါတယ်။ သူတို့ရဲ့မေးခွန်းတစ်ခုရှိပါတယ်။ 'ဆရာကျွန်မတို့တွေ တစ်တန်းကို ကျောင်းသား အယောက်လေးဆယ်လောက်ပဲ ဆုံတဲ့စာသင်ခန်း မှာ လူ ၇၀၊ ၈၀ ထည့်ပြီး မျက်စိထောင့်ထောက်ကြည့်နေရတဲ့အထဲမှာ ဒီလို ကလေးတစ်ယောက် ကျော်လာပြီဆိုရင် ဒီကလေးကိုပဲ ဂရုစိုက်ရမလား၊ ကျွန် တို့လူ ၇၀ကိုပဲကြည့်ရမလား' ဆိုတာကို သူတို့က ပြန်ပြန်မေးတတ်ကြပါတယ်။

ဇီဝပစ္စည်း Dopamine ဆိုတာ အများဆုံးထွက်ပါတယ်။ ဒီတော့ ဆရာ တို့ယူဆကြတာကတော့ Dopamine ထွက်တာ နည်းတဲ့အတွက်ကလေး တွေဟာ လှုပ်ရှားမှုတွေပိုများပြီး အာရုံစူးစိုက်မှုတွေ ပိုနည်းတဲ့အတွက် Attention Deficit Hyperactive Disorder ဆိုတဲ့ ADHD ရောဂါဖြစ် ရတာပါ။

Q ADHD ရဲ့ရောဂါလက္ခဏာတွေကိုလည်း သိပါရစေသနား။

သူ့ရဲ့လက္ခဏာအနေနဲ့ကတော့ သုံးပိုင်းရှိပါတယ်။ (၁) Hyperactive ဆိုတဲ့ကလေးဟာ ဘယ်လိုမှဂနာမငြိမ်မနေနိုင်တဲ့ရောဂါပါ။ နောက် (၂) ကတော့ Attention ဆိုတာ အာရုံစူးစိုက်မှုအနေနဲ့ ဘာကို မှ ကြာကြာအာရုံစူးစိုက်လို့ မရတာပါ။ (၃) ကတော့ Impulsivity ဆို တဲ့ ဂနာမငြိမ်၊ အာရုံစူးစိုက်လို့မရတာအပြင် စိတ်လိုက်မာန်ပါနဲ့ ဝန်း ခနဲ၊ ဒိုင်းခနဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်လည်း အန္တရာယ်မသိ၊ သူများအတွက် လည်း အန္တရာယ်မသိ ခိုးကနဲ၊ ဖတ်ကနဲ ထထပြီး လုပ်တတ်တာပါ။ ဒီလက္ခဏာသုံးပိုင်းကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဟိုးအရင်တုန်းကတော့ ဒီရောဂါကို ဆိုးတယ်လို့ သတ်မှတ်ခဲ့ကြပါတယ်။ နောက်ပိုင်းတော့ ဒါဟာ ဆိုးတာမဟုတ်ဘူး။ သူ့ရဲ့ရောဂါကြောင့် ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို တွေ့ရှိပြီးတော့ ဒါကို ကလေးအထူးကု ဆရာဝန်တွေ၊ စိတ်ကျန်းမာရေး ဆရာဝန်တွေကလိုက်ပြီး ဖော်ထုတ်လေ့လာကြပါတယ်။

ကျောင်းမှာဆိုလည်း ကျောင်းမှာအလျောက် ဆက်ဆံရေးမှာ ဘယ်သူ နဲ့မှ အဆင်မပြေပါဘူး။ သူက ဟိုလူ့ရိုက်လိုက်၊ ဒီလူ့ကို ထိပစ်ခေါက် လိုက်၊ ဟိုလူ့ကွန်ပါဘူးယူနဲ့ ကျောင်းမှာလည်း ဒီကလေးမျိုးတွေ ရောက်လာပြီဆိုရင် ဒီလိုမျိုးတွေ ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ပညာရေးဌာနက ဆရာတွေနဲ့ တွေ့တဲ့အခါမှာ ဒီကလေးတွေကို စောင့်ရှောက်ဖို့ ပြောရပါတယ်။ သူတို့ရဲ့ မေးခွန်းတစ်ခု ရှိပါတယ်။ 'ဆရာ ကျွန်မတို့တွေ တစ်တန်းကို ကျောင်းသား အယောက် လေးဆယ်လောက်ပဲ ဆုံတဲ့စာသင်ခန်းမှာ လူ ၇၀၊ ၈၀ ထည့်ပြီး မျက်စိ တောက်ထောက် ကြည့်နေရတဲ့အထဲမှာ ဒီလိုကလေးတစ်ယောက် ရောက်လာပြီဆိုရင် ဒီကလေးကိုပဲ ဂရုစိုက်ရမလား၊ ကျွန် တို့ လူ ၇၀ ကိုပဲ ကြည့်ရမလား' ဆိုတာကို သူတို့က ပြန်ပြန်မေးတတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒီကလေးတွေအတွက် အတော်လေးကို အခက်အခဲ ဖြစ်ကြ ရပါတယ်။

Q ဒီလိုကလေးတွေရဲ့ ဦးနှောက်အာရုံကြောဆိုင်ရာ ခံစားမှုကော ဘယ်လိုရှိနိုင်ပါသလဲ သနား။

ဒီကလေးတွေ ဘာကြောင့်ဖြစ်ရသလဲဆိုတော့ အစောပိုင်းက ပြောခဲ့သလို ဦးနှောက်ရဲ့ အတွင်းအစိတ်အပိုင်း Basal Ganglia နဲ့



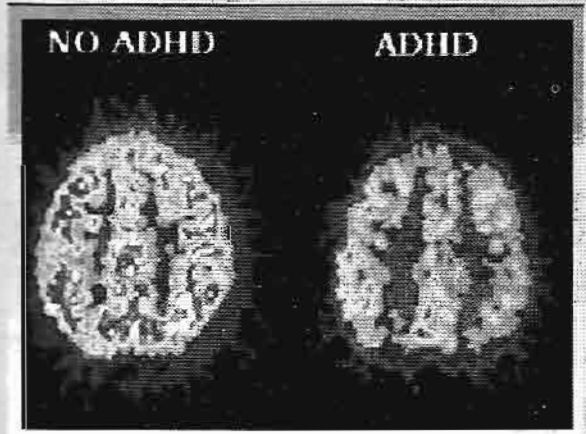
Prefrontal Cortex လို့ခေါ်တဲ့ ဧရိယာမှာ ဖွံ့ဖြိုးမှုအားနည်းချက် ရှိသွားမယ်ဆိုရင် အဲဒီကထွက်တဲ့ ဦးနှောက်အာရုံကြောနဲ့ဆိုင်တဲ့ Dopamine ဟာ မထွက်လာပါဘူး။ Dopamine တွေရဲ့ ပြောင်းလဲမှုကြောင့် ဒီကလေးတွေဟာ သူ့ရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ အာရုံစူးစိုက်မှုတွေဟာ ပိုပြီး ပင်ပန်းပန်းလှုပ်ရပါတယ်။ ဆရာတို့ငယ်ငယ်တုန်းက ဖန်ခန်းတန်းကစားကြပါတယ်။ ဒါမှမဟုတ် တန်းကျော်ပြေးပွဲမှာ ပြေးသလိုမျိုး အလုပ်တစ်ခုကို တစ်ခါတည်း ခုန်ပြီးသွားရင်တော့ အောင်သွားပါတယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ မရမချင်း ဒီအလုပ်တစ်ခုကို ထပ်တလဲလဲ လုပ်ရတဲ့ အခါ သူ့မှာ ပိုပင်ပန်းရပါတယ်။ သူ့ဟာ စေ့ဆော်မှုကို အမြဲတမ်း အာရုံ ခံပြီး၊ အမြဲတမ်းလှုပ်ရှားပြီး လုပ်နေရတယ်ဆိုတာကို ဆရာတို့သွားပြီး တွေ့ရှိပါတယ်။

ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွေမှာတော့ ဒီလိုကလေးမျိုးကို လျစ်လျူရှုတာ ချိုးတွေ ရှိပေမယ့် ဖွံ့ဖြိုးပြီးတဲ့နိုင်ငံတွေမှာ သေချာ ဂရုတစိုက်လုပ်တဲ့

တာပါ။ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ လိုက်ကြည့်မယ်ဆိုရင်တော့ ကလေးတွေမှာ ကလေးတစ်ထောင်မှာ ငါးယောက်ကျော် ကျော်လောက်က ADHD ဝေဒနာကို ခံစားနေရတယ်ဆိုတာကို စစ်ဆေးတွေ့ရှိရပါတယ်။ တစ်နိုင်ငံနဲ့ တစ်နိုင်ငံ တွေ့ရှိချက်မတူပေမယ့် ယေဘုယျအားဖြင့်တော့ ကလေးတစ်ထောင်မှာ ငါးယောက်ပတ်ဝန်းကျင် ကျောင်းသား အရွယ်ကလေးတွေမှာ တွေ့ရတတ်တယ်ဆိုတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

Q ADHD ဟာဘာကြောင့်ဖြစ်ပွားရတာပါလဲဆရာ။

ဒီရောဂါဟာ မွေးရာပါပါလာပြီး မျိုးရိုးလိုက်ပြီးလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နောက် ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ မိခင်ရဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့လည်း ပတ်သက်ပါတယ်။ အဆိုးဆုံးအနေနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ ဆေးလိပ်၊ အရက်သောက်သုံးတဲ့ မိခင်တွေမှာ ဒီလို ADHD ကလေးမျိုး မွေးဖွားလာတယ်ဆိုတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ နောက်တစ်ချက်ကတော့



အဆိုးဆုံးအနေနဲ့ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ချိန်မှာ ဆေးလိပ်၊ အရက်သောက်သုံးတဲ့မိခင်တွေမှာ ဒီလို ADHD ကလေးမျိုး မွေးဖွားလာတယ်ဆိုတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ နောက်တစ်ချက်ကတော့ မိခင်ရဲ့ အာဟာရ ဖွံ့ဖြိုးမှုပါ။ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးမှုနည်းတဲ့ မိဘတွေမှာဆိုရင်လည်း ဒီလိုမျိုးပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အသက်ကြီးမှ အိမ်ထောင်ကျပြီး အသက်အရွယ်ကြီးမှ ကလေးမွေးပေးမယ်ဆိုရင်လည်း ဒီလိုကလေးမျိုးမွေးတာ ပိုတွေ့ရပါတယ်။

အခါမှာ အံ့ဩလောက်အောင်ကို ဒီလိုကလေးမျိုးတွေ အတော်လေး ဘိုးတက်လာတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ အဲဒီတော့ ဒီကလေးတွေကို ချောကိသတ်မှတ်တဲ့ နေရာမှာ ဂနာမငြိမ်တာ တစ်ခုတည်းမဟုတ်ပါဘူး။ အစောပိုင်းကပြောခဲ့တဲ့ လက္ခဏာသုံးပိုင်းအတိုင်း ကလေးတွေရဲ့ အပြုအမူတွေဟာ ရှိတတ်ပါတယ်။ ဒါမျိုးတွေ ရှိတာကလည်း အနည်းဆုံး သုံးလဆက်တိုက် ရှိတတ်ပါတယ်။ ငယ်ငယ်လေးကတည်းက ဒီလိုကလေးတွေရဲ့ အလေ့အကျင့်တွေကို သတိထားမိတာမျိုး ရှိလာပြီဆိုရင်တော့ ဒါကို ADHD လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အများအားဖြင့် ကလေးနှစ်နှစ်အရွယ်ကစပြီး သတိထားကြည့်ရင် တွေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။

Q တခြားနိုင်ငံတွေမှာကော ဒီရောဂါမျိုး အဖြစ်ပျားပါသလားဆရာ။

ဒီလို သတ်မှတ်ထားတဲ့အတိုင်း ရောဂါဖြစ်တဲ့သူကို ရှာဖွေတဲ့ အခါမှာ အင်္ဂလန်မှာဆိုရင်တော့ သူတို့ကလေးတွေရဲ့ ၇ ဒသမ ၅ နိုင်ငံနှုန်း၊ ကလေးတစ်ထောင်မှာဆိုရင် ၇ ယောက်ကျော်၊ ၈ ယောက်ကျော်က တွေ့နိုင်တယ်လို့ ယူဆပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမေရိကားမှာတော့ ကလေးတစ်ထောင်မှာ ၁၀ ယောက်ကနေ ၁၂ ယောက် အထိ ခြားနားလို့ ပိုပြီးတွေ့ရှိပါတယ်။ ပိုတွေ့လို့ အမေရိကန်လူမျိုးတွေက ပိုပြီး ဂနာမငြိမ်ဘူးလို့တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ သတ်မှတ်တဲ့စံနှုန်းချင်း မတူတဲ့အတွက် ကွာဟချက်အနေနဲ့ ဖြစ်နေ

မိခင်ရဲ့ အာဟာရ ဖွံ့ဖြိုးမှုပါ။ အာဟာရဖွံ့ဖြိုးမှုနည်းတဲ့ မိဘတွေမှာဆိုရင်လည်း ဒီလိုမျိုး ပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ပြီးတော့ အသက်ကြီးမှ အိမ်ထောင်ကျပြီး အသက်အရွယ်ကြီးမှ ကလေးမွေးပေးမယ်ဆိုရင်လည်း ဒီလိုကလေးမျိုးမွေးတာ ပိုတွေ့ရပါတယ်။ ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းရင်းတွေ အများကြီးရှိပေမယ့် မွေးပြီးမှသာ ဒါကို သိရတာပါ။

Q မွေးပြီးဘယ်အချိန်လောက်မှာ ဒီရောဂါရှိမှန်း သိရတာပါလဲဆရာ။

မိခင်ရင်ခွင်ထဲကနေ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့စဆက်ဆံတဲ့ အသက်နှစ်နှစ်၊ သုံးနှစ် အရွယ်လောက်မှာ ဒီရောဂါဖြစ်နေတယ်ဆိုတာကို သိနိုင်တာပါ။ ဒီအချိန်ရောက်မှ ကလေးရဲ့ အမူအရာတွေ၊ အာရုံစိုက်မှုတွေ၊ ဂနာမငြိမ်တာတွေ၊ စိတ်လိုက်မာန်ပါပြုလုပ်တတ်တဲ့ အပြုအမူတွေက ပေါ်လာတာပါ။

Q ယောက်ျားလေးနဲ့မိန်းကလေးဘယ်သူမှာပိုပြီး အဖြစ်ပျားပါသလဲဆရာ။

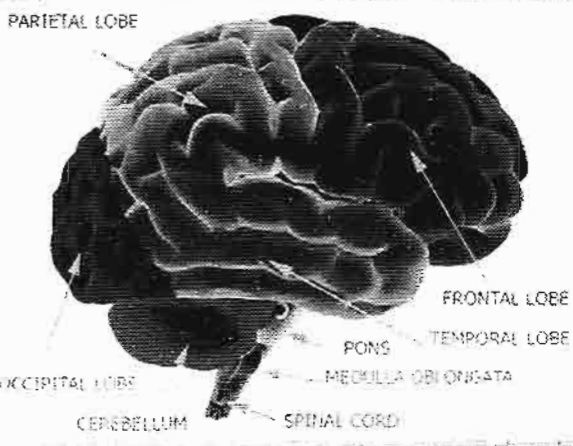
ဘယ်သူတွေမှာ ပိုအဖြစ်ပျားလဲဆိုတော့ ယောက်ျားလေးနဲ့ မိန်းကလေးမှာ အံ့ဩစရာကောင်းတာက ယောက်ျားလေးတွေမှာ ပိုအဖြစ်ပျားပါတယ်။ နောက် မျိုးရိုးရှိတဲ့သူတွေမှာ ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း လောက်ပိုပြီး အဖြစ်ပျားတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။ ဒီတော့ ကိုယ့်မိသားစုကိုယ်ပတ်ဝန်းကျင်တွေမှာ ဒီလိုကလေးမျိုးတွေ တွေ့ရတယ်ဆိုရင်တော့

www.burmeseclassic.com

သူများသာမန်တွေ့ရှိတာထက် အမျိုးထဲမှာ ဒီလိုကလေးမျိုးတွေရှိမယ် ဆိုရင် နှစ်ဆ၊ သုံးဆပိုများတယ်ဆိုတာကိုလည်း တွေ့ရှိရပါတယ်။

Q ဆေးဝါးကုထုံးအနေနဲ့ကောဘယ်လိုကုသလို့ရနိုင်ပါသလဲ။
ဆေးဝါးအနေနဲ့ ကုသမယ်ဆိုရင် အာရုံကြောတွေကို လုံ့ဆော် တတ်တဲ့ ဆေးမျိုးတွေကို သုံးပါတယ်။ ဟိုးအရင်တုန်းကတော့ အခု အချိန်မှာ မူးယစ်ဆေးဝါးအနေနဲ့ တားမြစ်ထားတဲ့ Amphetamine ဆိုတဲ့ ဆေးကိုသုံးပါတယ်။ အခုနောက်ပိုင်းတော့ Amphetamine ဟာ စွဲလမ်းစေပြီးတော့ တခြား လူမှုရေးပြဿနာတွေ၊ စွဲလန်းမှု ပြဿနာ တွေများတဲ့အတွက်ကြောင့် နောက်ပိုင်းမှာ Retalin ဆိုတာကို ပြောင်း ပြီး သုံးလာကြပါတယ်။ နောက်တခြားဆေးတွေကိုလည်း ပိုသတိထား မိလာပြီး သုံးလာကြတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒီဆေးတွေရဲ့ အာနိသင် ကတော့ အာရုံကြောမှာရှိတဲ့ ဓာတ်သဘာဝကို ပြောင်းပေးခြင်းအားဖြင့် နည်းနည်းငြိမ်သွားစေပါတယ်။ ဒါကို ရောဂါပျောက်ကင်းသွားပြီလို့ ယူဆလို့မရပါဘူး။

ကုသရေးပိုင်းမှာကူညီတဲ့ ပညာရှင်တွေရယ်၊ သင်ကြားရေးတာဝန်ခံ ဆရာ၊ ဆရာမတွေရယ် လေးဦးလေးဖလှယ် ပေါင်းပြီးတော့ ကူညီမှသာ ဒီကလေးတစ်ယောက်ဟာ သူ့ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုတွေ အမှန်အတိုင်းဖြစ်ပြီး ကောင်းသွားနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ မော်တော်ကားတစ်စီးဟာ ဘယ် လောက်ပဲ မော်ဒယ်မြင့်မြင့် ဘီးလေးဘီးမှာ တစ်ဘီးနဲ့တစ်ဘီး လေ ပေါင်ချိန်မညီဘူးဆိုရင် ကားဟာ မောင်းတဲ့အချိန်မှာ ဖြောင့်ဖြောင့်တန်း တန်း မောင်းလို့မရနိုင်ပါဘူး။ ဒီလိုပဲ ကလေးရဲ့ ဦးနှောက်အာရုံကြောတွေ မညီညွတ်တဲ့အခါမှာ တစ်ခုနဲ့တစ်ခု ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းတွေ ဟာ ချို့ယွင်းချက်ရှိပြီး သူဟာ လှုပ်ရှားမှုတွေပိုတဲ့အတွက် ကလေးက လည်း ပင်ပန်းပါတယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့ အာရုံကြောဆက်သွယ်မှုတွေက လည်း ပိုပြီးတော့ မြန်မြန်ဆန်ဆန် လုပ်ရတဲ့အတွက် ကလေးဟာ ဂနာ မငြိမ်ဖြစ်တယ်လို့လည်း ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဒါတွေကို လေ့ကျင့်ပေး တာမျိုး၊ ပညာသင်ကြားမှုကို ကောင်းကောင်းကူညီပေးတာမျိုး လုပ်မယ်ဆိုရင် တစ်ချိန်မှာ ဦးနှောက်ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုတွေညီသွားတဲ့အခါ ဒီကလေးတွေဟာ မူမှန်ပြန်ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။



ကလေးရဲ့ဦးနှောက်အာရုံကြောတွေ မညီညွတ်တဲ့အခါမှာ တစ်ခုနဲ့ တစ်ခု ဆက်သွယ်ရေးလမ်းကြောင်းတွေဟာ ချို့ယွင်းချက်ရှိပြီး သူဟာ လှုပ်ရှားမှုတွေပိုတဲ့အတွက်ကလေးစာလည်းပင်ပန်းပါတယ်။ ဦးနှောက်ရဲ့ အာရုံကြောဆက်သွယ်မှုတွေကလည်း ပိုပြီးတော့ မြန်မြန်ဆန်ဆန်လုပ် ရတဲ့အတွက် ကလေးဟာ ဂနာမငြိမ်ဖြစ်တယ်လို့လည်းဆိုပါတယ်။ ဒါ ကြောင့် ဒါတွေကို လေ့ကျင့်ပေးတာမျိုး၊ ပညာသင်ကြားမှုကို ကောင်း ကောင်းကူညီပေးတာမျိုး လုပ်မယ်ဆိုရင် တစ်ချိန်မှာ ဦးနှောက်ရဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှု တွေညီသွားတဲ့အခါ ဒီကလေးတွေဟာ မူမှန်ပြန်ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။

အဲဒီမှာ တခြားအပြုအမူပိုင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်တဲ့သူတွေ၊ ပညာရှင်တွေက ဒီဆေးတွေပေးမယ်ဆိုရင် နေ့တိုင်းပေးရသလို၊ အချိန် ဧေ သူ့ရဲ့အာရုံစိုက်မှုရအောင် နာရီနဲ့အမျှ သူ့ရဲ့တုံ့ပြန်မှုကို မှတည် ပြီးတော့ ဆေးအကြိမ်အရေအတွက်ကို တိုးပေးရတဲ့အတွက် တချို့ ပညာရှင်တွေက ဒါဟာ မဖြစ်သင့်ဘူးလို့ ယူဆသူတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီ တော့ လေ့ကျင့်မှုတွေ၊ သင်ယူမှုတွေ ပုံစံပြောင်းပြီး ကလေးတွေကို ကစားရင်း စာသင်မယ်။ မိဘတွေကလည်း သူတို့ရဲ့အပြုအမူကို နား လည်ပေးပြီးတော့ သူတို့နဲ့ ဆက်ဆံရေးမပြတ်အောင် အပြုအမူကုထုံး တွေ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုထုံးတွေပေးခြင်းအားဖြင့် ကလေးရဲ့ ဦးနှောက် ကို မပျက်စီးစေဘူး။ ဆေးဝါးကြောင့် ကလေးရဲ့ဦးနှောက် ချို့ယွင်း ချက်တွေကို ပိုပြီးတော့ ဟန့်တားနိုင်တယ်ဆိုပြီး ကုထုံးတွေကို သေချာ လုပ်လာကြပါတယ်။

Q ဒီကလေးမျိုးတွေအတွက် ဘာတွေလုပ်ပေး၊ ကူညီပေးသင့်ပါသလဲ ဆရာ။
တာဝန်ရှိတာကတော့ အားလုံးမှာ တာဝန်ရှိပါတယ်။ ဒီကလေး တွေဟာ ဒီလို ရှိတတ်ပါတယ်ဆိုတဲ့ အသိရှိဖို့လိုပါတယ်။ ဒီကလေးတွေ ဟာ စိတ်ဖောက်ပြန်တာ မဟုတ်ဘူး။ ချို့ယွင်းတာမဟုတ်ဘူး။ မှတ် ဉာဏ်တွေ အားနည်းတာမဟုတ်ဘူးဆိုတာကို သိရှိပြီး သူတို့ကို လက်တွဲပြီး ကလေးတွေရဲ့ အခွင့်အရေးသင်ယူမှုတွေကို မဆုံးရှုံးအောင် ပံ့ပိုးပေးမယ်ဆိုရင် ဒီကလေးတွေရဲ့ ဘဝတစ်ခုဟာ လူလားမြောက် သွားနိုင်တယ်ဆိုတာကို အဓိကထားပြီး ပြောချင်ပါတယ်။

ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဆရာ။

Q ဒီရောဂါဟာကုသလို့ပျောက်ကင်းနိုင်တဲ့ရောဂါပါလားဆရာ။
အဓိကကတော့ မိဘချယ်၊ တတ်ကျွမ်းနားလည်တဲ့ ပညာရှင်ရယ်၊

နိုင်သိတာထွန်း



Q တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ဆေး စတင်ပေါ်ထွက်လာပုံကို သိပါရဲ့ ခေ ဆရာမ။

တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာ ဖြစ်ပွားမှုတွေအရ ပြောရရင် သက္ကရာဇ် ၁၅၈၀ ကတည်းက တုပ်ကွေးရောဂါကို သိခဲ့တာပါ။ ၁၉၀၀-၂၀၀၀ ပြည့်နှစ်အတွင်းမှာ Pandemic လို့ ခေါ်တဲ့ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာဖြစ်တဲ့ ကပ်ရောဂါ အနေနဲ့ ဖြစ်ပွားခဲ့တာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ အဲဒီထဲမှာ တကယ့်ကို နာမည်ကြီးတာတော့ Spanic Flu လို့ ခေါ်တဲ့ ၁၉၁၈ ခုနှစ်တုန်းက စပိန်မှာဖြစ်ခဲ့တဲ့ flu ဆိုရင် လူပေါင်း သန်းချီပြီး သေဆုံးခဲ့ပါတယ်။ ဒီ Spanic Flu ဖြစ်တဲ့ အချိန်ကစပြီး တစ်ကမ္ဘာလုံးက သုတေသနပညာရှင်တွေနဲ့ ဆရာဝန်တွေ ပေါင်းပြီး တုပ်ကွေးရောဂါကို ကာကွယ်နိုင်ဖို့အတွက် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို စတင် တီထွင်ခဲ့ကြပါတယ်။

တကယ်တမ်း တုပ်ကွေးဖြစ်ရတဲ့ ဝိုင်းရပ်စ်ရဲ့ အခြေခံ Origin ကတော့ ၁၉၃၀ ခုနှစ်မှာ လန်ဒန်က Medical Research Council လို့ ခေါ်တဲ့ သုတေသနအဖွဲ့အစည်းက ၁၉၃၀ ခုနှစ်ကျမှ တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်ပွားတဲ့ ဝိုင်းရပ်စ်ရဲ့ အော်သိုနစ်ဆိုပေးလစ်ဒေးဆိုတဲ့ ဝိုင်းရပ်စ်အကြောင်းကို သိခဲ့တာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဝိုင်းရပ်စ်အကြောင်း သိတာကနေ စတင်ပြီး ဒီတုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို တီထွင်ဖို့ ကြိုးပမ်းခဲ့တာမှာ ၁၉၄၀ ပြည့်နှစ်မှာ အမေရိကက စစ်ဘက်ဆိုင်ရာက စပြီး သူတို့ နိုင်ငံတွင်းမှာ အသုံးပြုဖို့ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို သဘောတူညီချက်ရခဲ့တဲ့အတွက် အဲဒီနှစ်မှာပဲ စတင်သုံးစွဲခဲ့ပါတယ်။



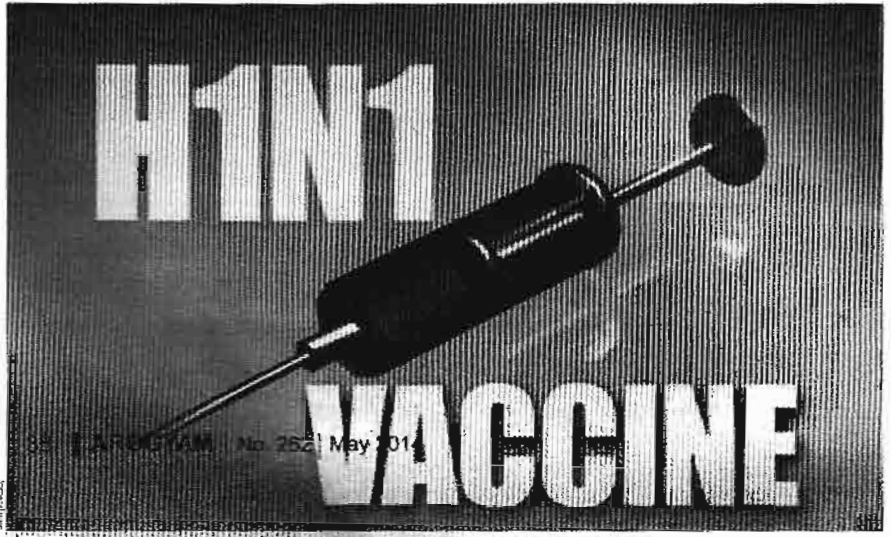
ဘယ်လိုသုံးစွဲလဲဆိုတော့ ဝိုင်းရပ်စ်ကို သေအောင်သတ်၊ သတ်ပြီးသား ဝိုင်းရပ်စ်ကို လူခန္ဓာကိုယ်ထဲ ထိုးလိုက်ရင် နောင်အခါမှာ တုပ်ကွေးမဖြစ်တော့ဘူးဆိုပြီး စတင်သုံးစွဲခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်ဝိုင်းမှာတော့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ဒီတုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး တီထွင်တဲ့နေရာမှာ သေးထွက်ဆိုးကျိုးနည်းတဲ့ ဝိုင်းရပ်စ်ကို ကာကွယ်ဆေးရရှိဖို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက နည်းစနစ်အမျိုးမျိုးကို သုံးစွဲခဲ့ပြီးတော့ အခုချိန်အထိ ဆက်လက်ထုတ်လုပ်ခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

အဓိကက တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးဆိုတာက သေအောင်သတ်ထားတဲ့ ဝိုင်းရပ်စ်ကို ခန္ဓာကိုယ်ထဲ ထည့်လိုက်တော့ ပဋိပစ္စည်း (antibody)တွေထွက်လာပါတယ်။ တုပ်ကွေးဝိုင်းရပ်စ်ဝင်တော့ ဒီတုပ်ကွေးနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ခံစားရတာ မရှိတော့ပါဘူး။ ရောဂါလက္ခဏာတွေ မပြင်းထန်တော့ပါဘူး။ ဖြစ်ရင်တောင် နည်းနည်းလောက်ပဲ ခံစားရ ပြီး သက်သာသွားပါတယ်။ ဒီကာကွယ်ဆေးကို

လူတွေထဲ ထိုးပေးလိုက်တဲ့အခါမှာ ထိုးခံရတဲ့ သူတွေဟာ ပဋိပစ္စည်း antibody တွေ ထွက်လာပါတယ်။

Q တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကာလ ဘယ်လိုအခွမ်းထက်အာနီသင် တွေကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါသလဲ။

တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးထားရင် ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း ကာကွယ်နိုင်မလားလို့ မေးလာကြတာတွေ ရှိပါတယ်။ အဲဒီတော့ အမြဲတမ်း ဒါနဲ့ပတ်သက်လို့ မေးလာကြပါတယ်။ ကျွန်မတို့ နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးတာက မနှစ်ကဖြစ်ပွားခဲ့တဲ့ တုပ်ကွေးတွေထဲက ဘယ်လိုအမျိုးအစားတွေကို လူထုထဲ ဝိုင်းရပ်စ်သလဲဆိုတာ စမ်းသပ်ပြီးတော့မှ နောင်လာမယ့်နှစ်မှာဖြစ်တဲ့ ကာကွယ်ဆေးကို တီထွင်ထုတ်လုပ်တာဖြစ်တဲ့ အတွက် နှစ်တိုင်းနှစ်တိုင်းမှာ ဒီဝိုင်းရပ်စ်တွေက Antigenic drift လို့ခေါ်တဲ့ မျိုးရိုးဗီဇဆိုင်ရာပြောင်းလဲမှုတွေဟာ နည်းနည်းချင်း ပြောင်းလဲနေတာ ရှိတဲ့အတွက် မနှစ်က ဖြစ်တဲ့တုပ်ကွေးကို လေ့လာပြီး နောက်နှစ်အတွက်ထုတ်ရင်လည်း လုံးဝအတိအကျ တူတဲ့ ဝိုင်းရပ်စ်ကို ထုတ်ဖို့က မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။ နည်းနည်းချင်း လွဲတာမျိုးရှိမယ်ဆိုရင်တောင်မှ ဒီနှစ် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ထိုးထားမယ်ဆိုရင် တုပ်ကွေးမဖြစ်ဖို့အတွက် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း ကာကွယ်လို့ ရနိုင်ပါတယ်။ ၁၀၀ ရာခိုင်နှုန်း ကာကွယ်လို့ မရဘူးဆိုပေမယ့် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း ရနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကျွန်မတို့ အခုထုတ်နေတဲ့ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးဆိုရင်





လက်မောင်းမှာ ထိုးရပြီး အရေပြားအောက် (SC)နဲ့ ကြွက်သားထဲ(IM) ထိုးထားနိုင်ပါတယ်။

Q တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေးကို ဘယ်သူတွေ အဓိကထားပြီး ထိုးထားဖို့ ဖိုလီအင်ပီသလဲ။

ကိုယ်ခံအားနည်းတဲ့ အုပ်စုတွေ၊ အထူးသဖြင့် သက်ငယ်ပိုင်းတွေနဲ့ သက်ကြီး ၆၅ နှစ်အထက် သက်ကြီးပိုင်းတွေမှာ ထိုးထားသင့်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက ကိုယ်ခံအားကျနိုင်တဲ့ ဝေဒနာရှင်တွေ (ဥပမာ Organ Failure လို့ခေါ်တဲ့ အသည်းမကောင်းတဲ့သူ၊ ကျောက်ကပ်မကောင်းတဲ့သူ၊ ဆီးချိုရောဂါရှိတဲ့သူ၊ ရေရှည် စတီးရှိုက်ဆေး သုံးစွဲနေရတဲ့သူ၊ ကင်ဆာဝေဒနာရှင်တွေ၊ HIV/AIDS ဝေဒနာရှင်တွေ ထိုးထားသင့်ပါတယ်။ နာတာရှည်အဆုတ်နဲ့အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါဖြစ်နေတဲ့သူတွေ၊ နဂိုကတည်းက အဆုတ်ကျန်းမာရေးမကောင်းတဲ့ သူတွေဆိုရင် တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးထားလိုက်ရင် တုပ်ကွေးကြောင့် နောက်ပိုင်း ဖြစ်လာနိုင်တဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ နည်းပါးသွားပါတယ်။ တုပ်ကွေးဖြစ်ပြီးရင် အစကတည်းက အဆုတ်မကောင်းတဲ့သူဟာ အဆုတ်နဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ ရောဂါတွေ ဝင်ပြီးတော့ အသက်အန္တရာယ် မီးရိမ်ရနိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် နောက်ထိုးထားသင့်တဲ့ အုပ်စုတစ်စုကတော့ ဒီလိုလူနာတွေကို အမြဲတမ်း ကြည့်ရှုကိုင်တွယ် ကုသနေရတဲ့ ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ ဆရာဝန်တွေ ဆရာမတွေ၊ ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းတွေ အကုန်လုံးကတော့ ဖြစ်နိုင်ရင် တုပ်ကွေးရောဂါ

ခိုင်းရပ်စ်ပိုး သုံးမျိုးကာကွယ်တဲ့ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးရှိတယ်။ လေးမျိုးကို ကာကွယ်တဲ့ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေး ရှိတယ်။ သုံးမျိုးကာကွယ်တဲ့ တုပ်ကွေးမှာဆိုရင် influenza အတွေ့ရဲ့ H3N2, H1N1 ပါတယ်။ တချို့အနောက်နိုင်ငံတွေမှာတော့ ခိုင်းရပ်စ်ပိုးလေးမျိုးကာကွယ်တဲ့ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးမှာဆိုရင် Influenza A က H3N2 ရယ်၊ H1N1 ရယ်၊ B အတွက်က နှစ်မျိုးနဲ့ပေါင်း လေးမျိုးထုတ်ထားကြပါတယ်။ တစ်မျိုးအတွက် ကာကွယ်ဆေးထုတ်ထားတာက ကျွန်တို့ အမျိုးအစားတွေအတွက်လည်း ကာကွယ်ပြီးသားဖြစ်တဲ့အတွက် အကြမ်းဖျင်းအားဖြင့် နားလည်အောင် ခြုံငုံပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးရင် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း တုပ်ကွေးမဖြစ်အောင် ကာကွယ်မှုရရှိနိုင်သလို့ ပြောလို့ရပါတယ်။

Q တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကို ဘယ်အချိန်လောက်ကစပြီး ထိုးထားသင့်သလဲ။

တုပ်ကွေးရောဂါဟာ မြန်မာနိုင်ငံမှာ မိုးရာသီ ဖိုးနွေအတူ ပါလာတာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ မြန်မာလူမျိုးတွေအတွက်ပဲ ရည်ရွယ်ပြီး ပြောရမယ်ဆိုရင် မေလလယ်လောက်မှာ စပြီး တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးထားမယ်ဆိုရင် ပိုအဆင်ပြေပါတယ်။ တုပ်ကွေး ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးပြီးချင်း ကာကွယ်မှုရတာ မထုတ်ပါဘူး။ အနည်းဆုံး နှစ်ပတ်ကနေ ဘယ်လအထိ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ antibody ဆက်လာအောင် စောင့်ဆိုင်းရလို့ ဖြစ်ပါ

တယ်။ အကောင်းဆုံးကတော့ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးမယ်ဆိုရင် မေလထဲမှာ ထိုးထားဖို့ အကြံပေးချင်ပါတယ်။

Q တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးက တစ်ခါထိုးထားပြီးရင် ဘယ်အချိန်လောက်ထိ ကာကွယ်နိုင်ပါသလဲ။

တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးဟာ တစ်ခါထိုးပြီးရင် တစ်နှစ်ခန့် ကာကွယ်နိုင်တဲ့အာနိသင် ရှိပါတယ်။ အဲဒီတော့ တစ်နှစ်ကို တစ်ကြိမ်ထိုးထားရင် လုံလောက်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ တစ်နှစ်ကျော်သွားရင်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ရှိတဲ့ Antibody ရဲ့ level က ကျသွားတာဖြစ်တဲ့အတွက် တုပ်ကွေးကို ကာကွယ်မှုမရှိနိုင်တော့ပါဘူး။ တကယ်ကို ထိထိရောက်ရောက် ကာကွယ်မယ်ဆိုရင်တော့ တစ်နှစ်တစ်ကြိမ် မိုးမကျမီ နှစ်ပတ်အလိုကနေ တစ်လအလိုလောက်မှာ ထိုးပေးရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။ တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ဆေးကို





ကာကွယ်ဆေးကို ထိုးထားသင့်ပါတယ်။

Q ကာကွယ်ဆေးတွေ ထိုးပြီးတဲ့အခါ တချို့တွေမှာ ဖျားတာ၊ နာတာတွေ ခံစားရတာတစ်ပါးပါ။ တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ဆေးကရော ထိုးပြီးတဲ့အခါ ဖျားတာ၊ နာတာမျိုးတွေ ခံစားရတာတစ်ပါးပါသလား။

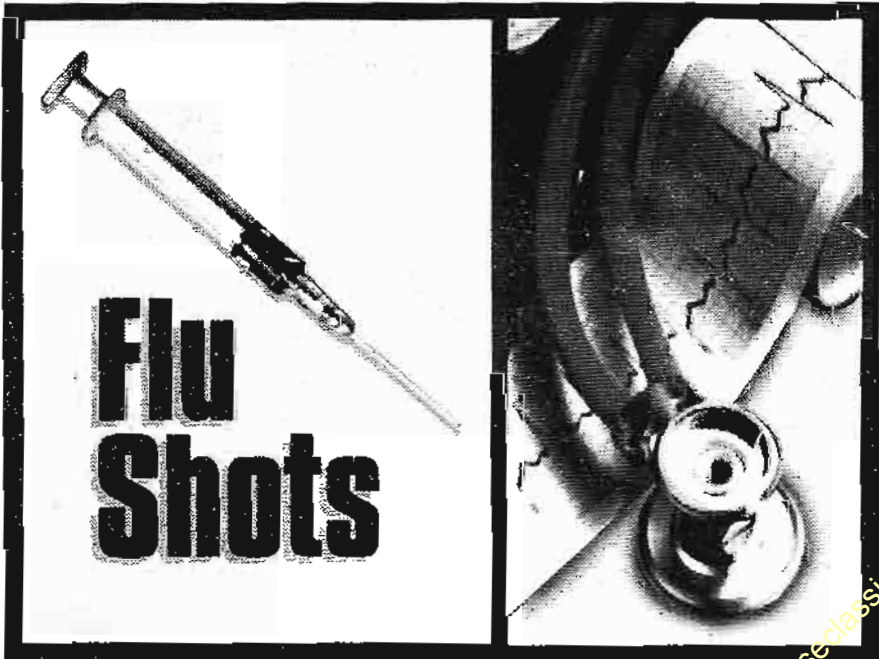
တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးတဲ့အခါမှာ တစ်ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာ data တွေအရ ဖျားသောအားဖြင့် အဲဒီလိုခံစားရတာတွေ နည်းပါတယ်။ လူတစ်သန်းမှာ တစ်ယောက်၊ နှစ်ယောက်ကတော့ ဖျားတာ၊ ကိုယ်လက်မအိမသာ ကိုက်ခဲတာ၊ နာရည်ယိုတာ၊ ချောင်းဆိုးတာ စတာတွေ ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒီလို ဖြစ်ရတဲ့လက္ခဏာတွေက တုပ်ကွေးဆေးထိုးပြီး ရတဲ့ ကာကွယ်မှုနဲ့ နှိုင်းဆလိုက်ရင် မပြောပလောက်တာပဲ။ ဒီလိုတွေခံစားရပေမယ့်လည်း သိပ်ပြီး ပြဿနာမရှိဘူးလို့ ဆရာမ ထင်ပါတယ်။ နောက် တချို့ပြောလေ့ပြော ထရှိတာက ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးမှ ဖျားသွားတယ်တဲ့။ ဒါက ဘယ်လိုဖြစ်တာလဲဆိုရင် တစ်ခါတလေမှာ တုပ်ကွေးစပြီး ဝင်နေတဲ့ အချိန်မှာ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးကိုထိုးပြီး ဖျားတာ နာတာဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးဟာ ဗိုင်းရပ်စ်ပိုး သုံးမျိုး သို့မဟုတ် လေးမျိုးကို ကာကွယ်ပေးတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် တချို့ကတုပ်ကွေးဆေးထိုးပြီးလည်း ဖြစ်တတ်တယ်လို့ ပြောလေ့ပြောထရှိပါတယ်။ တစ်မျိုးကို ကာကွယ်ဆေးထိုးပြီးတဲ့အချိန်မှာ နောက်တစ်မျိုး

က ထပ်ပြီး ဝင်နိုင်ပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုဆိုရင် အမျိုးအစားပေါင်းများစွာကို ဒီ vaccine ထဲ ထည့်ပြီး ထုတ်လုပ်ထားတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် တုပ်ကွေးအပြင် တခြားဗိုင်းရပ်စ်ပိုး အတော်များများကိုလည်း ကာကွယ်ပြီး ဖြစ်မယ်လို့ ယူဆရပါတယ်။

Q တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေး ထိုးထားတာကြောင့် တယ်လီဖုန်း ကျိုးကျေးဇူးတွေ ရရှိနိုင်ပါသလဲ ဆရာမ။

တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးထိုးထားရင် ၈၀ ရာခိုင်နှုန်း ကာကွယ်နိုင်တဲ့အတွက် တစ်ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာအတိုင်းအတာနဲ့ဆိုရင် အတော်ထိရောက်ပါတယ်။ တုပ်ကွေးရောဂါ ဖြစ်ရင် အလုပ်ပျက်မယ်၊ ကျောင်းပျက်မယ်၊ လုပ်အားတွေ ဆုံးရှုံးမယ်။ ဒါတွေကို တွက်

ဆလိုက်တဲ့အခါမှာ ကာကွယ်ဆေးထိုးလို့ ကုန်ကျစရိတ်ဟာ အလုပ်ပျက်၊ ကျောင်းပျက် ကုန်ကျစရိတ်တွေထက် အများကြီးသာလွန်တာကို တွေ့ရပါတယ်။ တုပ်ကွေးမဖြစ်ဘူးဆိုရင် အလုပ်ပျက်၊ ကျောင်းပျက်၊ လုပ်နေကျ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ ပျက်တာ မဖြစ်တော့ဘဲ။ လုပ်နေကြအတိုင်း ဆက်လက်လုပ်ကိုင်နိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မိမိကတစ်ဆင့် သူများတွေကို ဗိုင်းရပ်စ်ပိုးတွေ မကူးစက်တော့ပါဘူး။ အမေရိကမှာဆိုရင် အားလုံးဟာ FDA Approval ရထားတဲ့အတွက် လူတိုင်းကို တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ ဆော်ဩထားပါတယ်။ ကျွန်ုပ်တို့မြန်မာနိုင်ငံ အနေနဲ့တော့ မိမိကုန်ကျစရိတ်နဲ့မိမိ ထိုးရတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် ထိုးထားနိုင်ရင်တော့ အကျိုးကျေးဇူး ပိုရနိုင်ပါတယ်။ ဒီတုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးက မြန်မာနိုင်ငံကို ဝင်လာတာဟာ လေး၊ ငါး ခြောက်နှစ်လောက်ပဲရှိပါသေးတယ်။ အထူးသဖြင့် အသက်ကြီးပိုင်းတွေမှာ ထိုးထားသင့်ပါတယ်။ ၂၀၀၃-၂၀၀၄ ခုနှစ်တွေမှာ တုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးတွေ မြန်မာနိုင်ငံကို ဝင်မလာသေးတဲ့အချိန်မှာ ဆရာမ ဆီလာပြနေကျ နာတာရှည်အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာဝေဒနာရှင် သက်ကြီးပိုင်း အတော်များများဟာ တုပ်ကွေးဖြစ်ပြီးတော့ သေဆုံးမှုတွေ အမြောက်အမြား ကြုံတွေ့ခဲ့ရပါတယ်။ အဲဒီနှစ်က H3N2 ထွက်ပါတယ်။ အဲဒီတော့ ဒီလိုကာကွယ်ထားနိုင်တယ်ဆိုရင်



အဆုတ်နဲ့အသက်ရှူလမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ
တွေ ပြဿနာတွေ ရှိပေမယ့် နောက်ပိုင်းမှာ
Quality of Life ကို ပိုရနိုင်ပါတယ်။ တုပ်
ကွေးရောဂါကြောင့် သေဆုံးမှုတွေဟာ အခု
ဒါနဲ့အထိကို အများကြီးဖြစ်နေသေးလို့ ကာ
ကွယ်ဆေးကို ထိုးထားသင့်ပါတယ်။

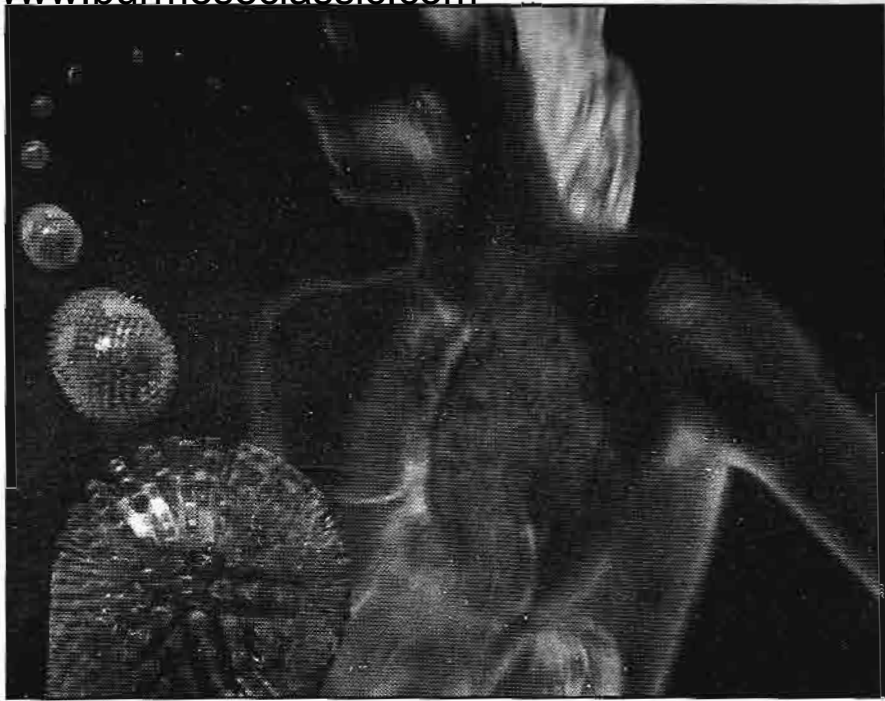
Q တုပ်ကွေးရောဂါကာကွယ်ဆေး
ကိုဘယ်လို နေရာတွေမှာ ထိုးလို့
နိုင်ပါသလဲ။

ဒီတုပ်ကွေးကာကွယ်ဆေးတွေဟာ အ
အေးခံပြီး သိမ်းရတာ ဖြစ်တဲ့အတွက် လျှပ်
စစ်မီးမှန်မှန်ရတဲ့ ဆေးခန်းကြီးတွေမှာ အခု
ရန်ကုန်မှာတော့ ဆေးခန်းကြီး အတော်များ
များမှာ ထိုးလို့ရနေပါပြီ။ အာရှတော်ဝင်၊ ဗဟို
စည်၊ အောင်ရတနာ၊ SSC၊ မဟာမြိုင် စတဲ့
ဆေးခန်းကြီးတွေမှာ တော့ အတော်များများ
ရပါတယ်။ ဒီကာကွယ်ဆေးက လေဒီဂရီစင်
တီဂရီတကနေ ၂၅ ဒီဂရီစင်တီဂရီအတွင်း
မှာ သိမ်းရတာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒါတွေမှာ သိမ်း
ထားနိုင်ရင် တုပ်ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ဆေး
အာနိသင်ကျပါတယ်။

Q ဘယ်လောက် ကုန်ကျနိုင်ပါသလဲ
ဆရာမ။

အကြမ်းဖျင်းခန့်မှန်းခြေအရ 1 Dose
ဆို ခြန်မာငွေ ၉၀၀၀ ကျပ် ပတ်ဝန်းကျင်
လောက် ကုန်ကျနိုင်ပါတယ်။ တစ်နှစ်ကို
ဆစ်ကြိမ်ပဲ ထိုးရပါတယ်။

Q ဆရာမအနေနဲ့ ပြည့်စွက်ပြော
ကြားလိုတာများ ရှိရင်လည်း သိပါ
ဧည့်သည်။



ဆရာမတို့အနေနဲ့ ကြည့်နေရတာလည်း
နာတာရှည်အဆုတ်နဲ့ အသက်ရှူလမ်း
ကြောင်း ဆိုင်ရာဝေဒနာရှင်တွေကို ကြည့်
ပေးနေရတာဆိုတော့ ကာကွယ်ဆေးထိုးထား
ရင် အဆင်ပြေတယ်။ ပန်းနာရင်ကျပ်မထ
ဘူး။ နောက် COPD လို့ခေါ်တဲ့ နာတာရှည်
အဆုတ်ပွ လေဖြန်ကျဉ်းရောဂါ ထမလာတဲ့
အတွက် ကုန်ကျမှုရှိပေမယ့် ထိရောက်မှုဖြစ်
တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ကလေးတွေမှာ တုပ်
ကွေးရောဂါ ကာကွယ်ဆေးထိုးထားလို့ တုပ်
ကွေးမဖြစ်ရင် မိဘလည်း စိတ်ညစ်ရ သက်
သာပါတယ်။ ကလေးနေမကောင်းဖြစ်ရင် မိ
ဘလည်း စိတ်ညစ်ရတယ်။ ကျောင်းပျက်များ
တယ်။ ဒါတွေက လူထုနဲ့ပတ်သက်ပြီး အချင်း
ချင်းကူးစက်ရောဂါဖြစ်တဲ့အတွက် မိမိကတစ်

ဆင့် သူများကို မကူးစက်အောင်လည်း အ
များကြီး ကာကွယ်ထားပြီးသား ဖြစ်သွားပါ
တယ်။ နာစေး၊ နာချေ ချောင်းဆိုးရင် လက်
ကိုင်ပဝါနဲ့အုပ်ပြီး ချောင်းဆိုးတာမျိုး၊ မိမိနေ
မကောင်းရင် လူထုထဲ မသွားဘဲ အိမ်မှာပဲ
နားနားနေနေ နေလိုက်တာမျိုး တုပ်ကွေး
ရောဂါဖြစ်ပွားနေစဉ်အတွင်းမှာ အဖျားကျ
ဆေးလောက် တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းရေးလေး
နဲ့ အာဟာရလေးပြည့်ဝအောင် စားတာမျိုး၊
ဒါတွေက တုပ်ကွေးရောဂါနဲ့ပတ်သက်လို့ နှစ်
စဉ်နှစ်တိုင်း ပေးထားတဲ့ အကြံပြုချက်တွေ
ဖြစ်ပါတယ်။ အခုချိန်မှာ မြန်မာနိုင်ငံမှာ တုပ်
ကွေးကာကွယ်ဆေးတွေ ဝင်လာပြီဖြစ်တဲ့အ
တွက် တတ်နိုင်တဲ့သူတွေကတော့ ထိုးထား
လိုက်ရင် နောင်ဖြစ်လာမယ့် တုပ်ကွေးရော
ဂါက ဖြစ်တဲ့ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး တွေကိုလည်း
ကာကွယ်လို့ရပါတယ်။ တုပ်ကွေးရောဂါဖြစ်
ပွားနေစဉ်မှာ အဖျားဝင်လာတာ၊ ကျောက်
ကပ်ထိခိုက်သွားတာ၊ နောက်ပြီးတော့ နှလုံး
နီးယားဝင်လာတာ၊ နောက်ပြီးမှ သွေးအဆိပ်
ဖြစ်သွားတာမျိုးက ရဲဖန်ရံခါ ဖြစ်တတ်တယ်။
ဒါတွေက အခဲလူနာတွေရဲ့ ကိုယ်ခံအားပေါ်
မူတည်နေတဲ့အတွက် ကိုယ်ခံအားနည်းတဲ့
ရောဂါဝေဒနာအခံရှိသူတွေမှာ ကာကွယ်ဆေး
ထိုးထားတာဟာ ပိုပြီးအကျိုးရှိတယ်လို့ ထင်
ပါတယ်။

ဧည့်သည်(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)



Corporate Social Responsibility (CSR)

လုပ်ဆောင်ချက်များနှင့် ထောက်ပံ့ပြုသင့်သည့်

ကျန်းမာရေးကဏ္ဍ



အိုင်တန်အောင်

မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားရေးမှူး

Marie Stopes International

စိုင်းသီတာထွန်း၊ တွေ့ဆုံမေးမြန်းသည်

CSR



CORPORATE SOCIAL RESPONSIBILITY



ပရဟိတလုပ်ငန်းတွေကို တစ်ပိုင်တစ်နိုင် လုပ်ဆောင်ကြတာ၊
ဖောင်ဒေးရှင်းတွေ တည်ထောင်ကြတာအပြင် အခုတလော ကြား
လာ သိလာရတာကတော့ CSR ဆိုတာပါပဲ။ နိုင်ငံတကာမှာ CSR
ဆိုတာ အရင်ကတည်းက ရှိခဲ့၊ လုပ်ခဲ့ကြပေမယ့် မြန်မာနိုင်ငံမှာ
တော့ အခုလို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ဖို့အတွက် အားယူနေတဲ့အချိန်၊
နိုင်ငံခြား ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုတွေ အားကောင်းလာဖို့အတွက် အရှိန်ယူ
နေတဲ့အချိန်မှာ ပိုလို့ ခေတ်စားလာခဲ့တယ်လို့ ထင်ပါတယ်။ ဒါ
ကြောင့် CSR ဆိုတာဘာလဲ၊ ဘာတွေကို CSR လုပ်ရှားမှုလို့
သတ်မှတ်ပြီး ကျန်းမာရေးကဏ္ဍအတွက် CSR လုပ်ရှားမှုအနေနဲ့
ဘာတွေလိုအပ်မလဲဆိုတာတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး Marie Stopes
International မှ မြန်မာနိုင်ငံဆိုင်ရာ ညွှန်ကြားရေးမှူး ဒေါက်တာ
စစ်နိုင်နဲ့ ဆွေးနွေးကြည့်ခဲ့ပါတယ်။

Q Corporate Social Responsibility ဆိုတဲ့ CSR ရဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို အရင်ဦးဆုံး ရှင်းပြပေးပါဏာ။

အခုတလော လူမှုရေးလောကမှာ ခေတ်စားနေတာကတော့ CSR ဆိုတာပါပဲ။ CSR ဆိုတာက အင်္ဂလိပ်စကားလုံးဆိုတော့ တချို့မှားရေးကြတာ C ဆိုတဲ့ Corporate ကို Complete ဆိုပြီး CSR ကို Complete Social Responsibility လို့ရေးတာတောင် တွေ့ဖူးပါတယ်။ တကယ်တော့ CSR ဆိုတာ Corporate Social Responsibility ပဲဖြစ်ပါတယ်။ C ဆိုတဲ့ Corporate ဆိုတာက စီးပွားရေးလုပ်ငန်းလုပ်တဲ့ အဖွဲ့အစည်း အကြီးကြီးတွေကို ပြောတာပါ။ အခုနောက် ပိုင်းမှာတော့ စီးပွားရေးကဏ္ဍ၊ ပုဂ္ဂလိကကဏ္ဍ ကို ခြုံပြီး Corporate လို့ သုံးလာကြတာ

ငန်းအကြီးကြီးတွေကို ပြောတာပါ။ ကိုယ့်ဘာသာကိုယ် အိမ်မှာ တစ်ပိုင်တစ်နိုင် လုပ်တာ လေးတွေကိုတော့ Corporate လို့ ပြောလေ့ပြောထမရှိပါဘူး။ ဥပမာ နိုင်ငံပေါင်းများစွာမှာ အကြီးအကျယ် ထူထောင်ဖွင့်လှစ်ထားတဲ့ လုပ်ငန်းတွေ၊ စီးပွားရှာနေကြတဲ့ ကုမ္ပဏီ အကြီးကြီး၊ လုပ်ငန်းအကြီးကြီးတွေကို Corporate လို့ပြောကြတာပါ။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရဲ့ အဓိကအကြောင်းရင်းကတော့ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေ ကြွယ်ဝတိုးတက်ချမ်းသာဖို့ဆိုတာက အရေးပါပါတယ်။ ပိုင်ဆိုင်မှုဆိုတာ ပိုက်ဆံလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ပစ္စည်းတွေလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ အခုခေတ်အနေအထားနဲ့ ပြောမယ်ဆိုရင် မြေတွေ၊ အိမ်တွေဆိုတာက ပိုက်ဆံထက်တောင် ပိုတန်ဖိုးရှိချင်ရှိမယ်။ ဒါမျိုးတွေကို ပြောတာပါ။ အလုပ်လုပ်လို့

Q CSR ဆိုတာ ဘာကြောင့် ဖြစ်လာခဲ့တာ ပါလဲဏာ။

စီးပွားလုပ်ကြတဲ့အခါမှာ ဥပမာ စက်ရုံ တစ်ခု ဆောက်တော့မယ်ဆိုရင် အဲဒီစက်ရုံ ဆောက်မယ့်နေရာဟာ နဂိုရှိနေတဲ့ ဒေသခံ ပြည်သူကို ဖယ်ပြီးတော့မှ ဆောက်လို့ရမှာ မျိုးတွေ ရှိပါတယ်။ ဒီတော့ ဖယ်ပေးရမယ့် သူတွေ ဒုက္ခမရောက်အောင် တစ်နည်းနည်းနဲ့ စီစဉ်ပေးရပါလိမ့်မယ်။ အရင်အတိုင်း မဟုတ်ဘူးဆိုရင်တောင် အရင်ကထက် မနိမ့်တဲ့ အနေအထားတစ်ခုဖြစ်အောင် တာဝန်ယူပြီး လုပ်ပေးရမယ်ဆိုတာမျိုး ရှိပါတယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းလုပ်တဲ့ သူတွေအတွက် အဆင်တွေပြေပြီး စီးပွားတိုးတက်လာပေမယ့် လူထုအတွက် အကျိုးမပြု

စက်ရုံတစ်ခုဆောက်တော့မယ်ဆိုရင် အဲဒီစက်ရုံဆောက်မယ့်နေရာဟာ နဂိုရှိနေတဲ့ဒေသခံပြည်သူကို ဖယ်ပြီးတော့မှ ဆောက်လို့ရမှာမျိုးတွေရှိပါတယ်။ ဒီတော့ဖယ်ပေးရမယ့်သူတွေ ဒုက္ခမရောက်အောင် တစ်နည်းနည်းနဲ့ စီစဉ်ပေးရပါလိမ့်မယ်။ အရင်အတိုင်းမဟုတ်ဘူးဆိုရင်တောင် အရင်ကထက်မနိမ့်တဲ့ အနေအထားတစ်ခုဖြစ်အောင် တာဝန်ယူပြီး လုပ်ပေးရမယ်ဆိုတာမျိုးရှိပါတယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ရင် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းလုပ်တဲ့သူတွေအတွက် အဆင်တွေပြေပြီး စီးပွားတိုးတက်လာပေမယ့် လူထုအတွက် အကျိုးမပြုဘူးဆိုတဲ့အမြင်နဲ့ ထောက်ပြီးပြောလာကြပါတယ်။

လည်း ရှိပါတယ်။ Social ဆိုတာကတော့ လူမှုရေးပိုင်းပါ။ လူမှုရေးပိုင်းဆိုတာက လူထုရဲ့ စီးပွားရေး၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု ခေလ့ထုံးစံ၊ ဘာသာစကား၊ အရှည်သဖြင့် တိုးတက်မှု ဒါတွေအကုန်လုံးကို လူမှုရေးနဲ့ဆိုင်တဲ့ အဓိပ္ပာယ်လို့ ယူဆပါတယ်။ Responsibility ဆိုတာကတော့ တာဝန်သိတတ်တာပါ။ အဲဒီတော့ CSR ဆိုတဲ့ အဓိပ္ပာယ်ကို အားလုံးခြုံငုံပြီး ပြောမယ်ဆိုရင်တော့ 'လူမှုရေးပိုင်းကို တာဝန်သိနားလည်သော' လို့ ပြောရပါလိမ့်မယ်။ လူထုနဲ့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင် မထိခိုက်သင့်တာကို မထိခိုက်စေဘဲ ဖြစ်နိုင်ရင် အကျိုးပါ ပြုပေးနိုင်တဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းလို့ ဆိုလိုတာပါ။

အောင်မြင်လာမယ်ဆိုရင် ပိုင်ဆိုင်မှုတွေ ပိုများလာရမယ်။ ဒါကတော့ အောင်မြင်မှုကို တိုင်းတာတာပါ။ အဲဒီလိုမများလာဘူး။ ပိုင်ဆိုင်မှုငွေကြေးတိုးပွား မလာဘူးဆိုရင်တော့ ဒီလုပ်ငန်းက ပြုတ်သွားမှာပါပဲ။ ဒီရည်ရွယ်ချက်နဲ့လုပ်တဲ့ လုပ်ငန်းတွေအားလုံးကို Corporate လို့ ခေါ်ပါတယ်။ နောက် Corporate မဟုတ်တဲ့လုပ်ငန်းတွေလည်း ကမ္ဘာပေါ်မှာ ရှိပါတယ်။ ဘာတွေလဲဆိုတော့ နိုင်ငံတော်အစိုးရကလုပ်တဲ့ Public Sector ပါ။ လူထုအတွက် လုပ်တာမျိုးပါ။ ဒါကိုတော့ နိုင်ငံတော်အစိုးရကလည်း တစ်နိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာနဲ့ လုပ်သလို၊ အခုလုပ်နေတဲ့ ပရဟိတအဖွဲ့လေးတွေကတော့ တပိုင်တနိုင် လုပ်နေကြတာကိုလည်း တွေ့ရမှာပါ။ အဲဒီတော့ ပရဟိတလုပ်တဲ့သူတွေက တစ်စု၊ စီးပွားရှာနေကြတာက တစ်စုဆိုပြီး ဖြစ်သွားပါတယ်။

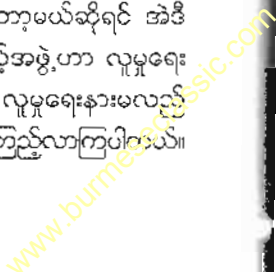
ဘူးဆိုတဲ့အမြင်နဲ့ ထောက်ပြီးပြောလာကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေ အနေနဲ့ ကိုယ့်တာဝန်ကိုယ်သိပြီးတော့ တာဝန်ယူတဲ့ အလေ့အထလေးနဲ့ အများအတွက်၊ လူထုအတွက် လုပ်ကြရင်မကောင်းဘူးလားဆိုတဲ့ အမြင်လေးနဲ့ CSR ဆိုတာ ဖြစ်လာခဲ့ရတာပါ။

Q အခုနောက်ပိုင်းမှာ CSR ကို ပိုပြီးဂရုစိုက်လာတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ရှင်းပြပေးပါဦး။

အခုနောက်ပိုင်းမှာ လုပ်ငန်းတစ်ခုကိုယ်နိုင်ငံအတွင်းကို ဝင်လာခဲ့မယ်ဆိုရင် ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ရပ်ရွာအတွင်းမှာ ကုမ္ပဏီတပ်ဖွဲ့လုပ်ငန်း လုပ်ဆောင်တော့မယ်ဆိုရင် အဲဒီလုပ်ငန်းတစ်ခု လုပ်မယ့်အဖွဲ့ဟာ လူမှုရေးနားလည်တဲ့အဖွဲ့လား၊ လူမှုရေးနားမလည်တဲ့အဖွဲ့လားဆိုတာကို ကြည့်လာကြပါကယ်။

Q ဘယ်လိုစီးပွားရေးလုပ်ငန်းမျိုးကို Corporate လို့သုံးလို့ရပါသလဲဏာ။

Corporate ဆိုတာက စီးပွားရေးလုပ်



လူမှုရေးနားမလည်တဲ့ အဖွဲ့ကတော့ သူလုပ်ချင်တာကိုလုပ်မယ်၊ သူဆောက်ချင်တာကို ဆောက်မယ်၊ ပေးချင်မှလည်းပေးပါလိမ့်မယ်။ သူက ဈေးအသက်သာဆုံးနဲ့ သူ့ပစ္စည်း ထုတ်လို့ရပြီး အမြတ်များများနဲ့ သူ့ပစ္စည်းပြန်ရောင်းရဖို့ကိုပဲ ကြည့်တာပါ။ လူမှုရေးနားလည်တဲ့ လူမှုရေးကိုသိတတ်တဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ဆိုရင် ဒီလိုမလုပ်ပါဘူး။ ဥပမာ သူ စက်ရုံဆောက်မယ်ဆိုရင် အဲဒီမှာ ရွံ့နေတဲ့သူတွေ ဒုက္ခရောက်အောင် ဒါမှမဟုတ် လူအများ ဒုက္ခရောက်စေနိုင်မယ့်နေရာမျိုးမှာ စက်ရုံမဆောက်အောင် စဉ်းစားပါတယ်။ တကယ်လို့ သူ စက်ရုံဆောက်ဖို့အတွက် လူတွေ နေရာရွှေ့ပေးရတယ်ဆိုရင်

ဖယ်ခိုင်းရတော့မယ်ဆိုရင် ဖယ်ပေးတဲ့သူတွေအတွက် မနှစ်နာရလေအောင် သူတို့ကို အလုပ်ပါ ပြန်သင်ပေးလိုက်တာမျိုး၊ ကိုယ်တည်ဆောက်မယ့်စက်ရုံမှာ သူတို့တွေက အနှစ်နာခံထားရတဲ့အတွက် သူတို့ကို ဦးစားပေးပြီး အလုပ်ပြန်ပေးတာမျိုး အဲဒီလို ကိုယ်က စီးပွားရေးသွားလုပ်ပေးမယ့် ဖြစ်နိုင်ရင် အဲဒီမှာရှိတဲ့ လူတွေလည်း အကျိုးမယုတ်အောင် ပြန်လုပ်ပေးတာမျိုးအထိ တာဝန်ယူပေးနိုင်တာကို ဆိုလိုပါတယ်။ အခု ကျွန်တော်တို့ဆီမှာ ဖြစ်နေတာက တချို့နိုင်ငံတွေက ဝင်ရောက်လာတဲ့ ကုမ္ပဏီအကြီးကြီးတွေက ဒီလို ဝင်လာတယ်။ သူတို့က သူတို့လူမျိုး၊ သူတို့နိုင်ငံက သူတို့အလုပ်သမားတွေပဲ ခေါ်

ပြီး တိုင်းရင်းသားကို ဦးစားပေးခန့်ပါတယ်။ တိုင်းရင်းသား လူမျိုးငယ်တွေကျတော့ ဘာသာစကားနဲ့ ဖွံ့ဖြိုးမှုနည်းတဲ့အတွက် နောက်ကျန်ခဲ့တဲ့အခါမှာ အလုပ်ရှာရခက်တာမျိုးတွေကြောင့် သူတို့ကိုပိုဦးစားပေးပါတယ်။ ပြီးတော့ HIV ရှိတဲ့သူတွေကို ပိုဦးစားပေးပါတယ်။ ကျန်းမာနေသေးရင် သူ့အလုပ်လုပ်နိုင်သေးရင် လုပ်ခိုင်းပါတယ်။ မသန်စွမ်းတဲ့သူတွေကို အလုပ်ဦးစားပေး ခန့်ပါတယ်။ လုပ်ငန်းတာဝန်ကြီးတယ်ဆိုရင် ဒီလိုလူတွေကို ဦးစားပေးခန့်တဲ့အတွက် သူတို့မှာ သိပ်ထိခိုက်နှစ်နာတာမျိုး မရှိပါဘူး။ နည်းနည်းစိတ်ရှုပ်ရတယ်။ အပင်ပန်းခံရတယ် ဆိုတာတော့ ရှိတာပေါ့။ ဒါကြောင့် လူမှုရေးနားလည်

ကိုယ့်ဆီကလူတွေက ဘာမှလည်းမရ၊ ဘာမှလည်းမတတ်လိုက်ပါဘူး။ ကိုယ့်ဆီမှာတော့ အကြီးအကျယ်လာဆောက်လုပ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ဒေသခံလူကို မသုံးပါဘူး။ ဘာသာစကားနားမလည်လို့၊ နည်းပညာမတတ်လို့ဆိုတာမျိုးတွေ အကြောင်းပြုလာပါတယ်။ တကယ်တော့ လူမှုရေးနားလည်တဲ့ လူမှုရေးသိတတ်တဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဆိုတာက ဒီလို မလုပ်ရပါဘူး။



လည်း သူတို့တစ်တွေ ဒုက္ခရောက်အောင် ပြန်ပြီး စီစဉ်ပေး၊ ကြည့်ပေးတဲ့သူမျိုးပါ။ အဲဒီလို လူမှုရေးနားလည်တဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေဖြစ်ရမယ်ဆိုတဲ့ ဖိအားကို အဘက်ဘက်က ဝိုင်းပေးလာကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေဟာ လူမှုရေးကို ကြည့်ရမယ်ဆိုတာတွေ ဖြစ်လာခဲ့ပါတယ်။ ပိုပြီး ထောင်းလာတာကတော့ အခုချိန်မှာ CSR ဆိုတာ ဖက်ရှင်တစ်ခုလို ဖြစ်လာပါတယ်။ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေဟာ လူမှုရေးနားလည်ပါတယ်ဆိုတဲ့ CSR ကို ဆက်နွယ်ဆောင်ရွက်မှုတွေ ရှိသလားဆိုတဲ့အမြင်နဲ့ မှတ်ကျောက်တင်ခံကြတာတွေလည်း ပါလာပါတယ်။

လာပါတယ်။ နယ်ခံမှာရှိနေတဲ့ သူတွေကို ဦးစားမပေးပါဘူး။ ဒါက ကျွန်တော်တို့ တစ်နိုင်ငံတည်းကို လုပ်တာမဟုတ်ပါဘူး။ တခြားကမ္ဘာနိုင်ငံတွေမှာလည်း ဒီလိုပဲ ကြုံနေရပါတယ်။ အဲဒီတော့ ကိုယ့်ဆီကလူတွေက ဘာမှလည်းမရ၊ ဘာမှလည်းမတတ်လိုက်ပါဘူး။ ကိုယ့်ဆီမှာတော့ အကြီးအကျယ်လာဆောက်လုပ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒေသခံလူကို မသုံးပါဘူး။ ဘာသာစကားနားမလည်လို့၊ နည်းပညာမတတ်လို့ဆိုတာမျိုးတွေ အကြောင်းပြုလာပါတယ်။ တကယ်တော့ လူမှုရေးနားလည်တဲ့ လူမှုရေးသိတတ်တဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဆိုတာက ဒီလို မလုပ်ရပါဘူး။ မလုပ်တတ်ဘူးဆိုရင် သင်ပေးရမယ်။ နည်းနည်းအခက်အခဲရှိတယ်။ ကုန်ကျမှုနည်းနည်းပိုရှိမယ်။ အချိန်ပေးရမယ်ဆိုရင်လည်း ဒါကို လုပ်ပေးရပါမယ်။ တချို့ လူမှုရေးနားလည်ပေးတတ်တဲ့ လုပ်ငန်းတွေဆိုရင် မိန်းကလေးကို ပိုဦးစားပေးခန့်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့လည်းဆိုတော့ အမျိုးသမီးတွေက အနှိမ်ခံနေရလို့ပါ။ နောက်

တဲ့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတွေဟာ ဒီလိုစဉ်းစားပြီး အလုပ်လုပ်လာကြပါတယ်။

Q CSR လှုပ်ရှားမှုကို ဦးဆောင်နေတဲ့ သူတွေ ရှိပါသလား ဆရာ။

ဒီလိုလုပ်တာတွေ နိုင်ငံတကာမှာ အများကြီးရှိပါတယ်။ Corporate Social Responsibility ဆိုတဲ့ CSR ဟာ ပုံသဏ္ဍာန်အမျိုးမျိုး နဲ့ရှိပါတယ်။ ဒီအဖွဲ့ဟာ CSR ကို စဉ်းစားလုပ်ကိုင်ပါတယ်ဆိုပြီး လက်မှတ်ထိုးပြီး ထုတ်ပေးတဲ့အဖွဲ့အစည်းမျိုးတွေလည်းရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ CSR ဆိုတာ ကုမ္ပဏီလည်းမဟုတ်ပါဘူး။ အဖွဲ့အစည်းနာမည်လည်းမဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်မှာမှလည်း CSR ရုံးချုပ်ရယ်လို့လည်း မရှိပါဘူး။

Q CSRကိုဘယ်လိုပုံစံမျိုးနဲ့လုပ်ဆောင်ကြတာကိုတွေ့မြင်ရပါသလဲဆရာ။

တကယ်တော့ CSR ဆိုတာက အတော်တို့ ကျယ်ပြန့်ပါတယ်။ ဥပမာ လုပ်ငန်းစတင်ပေးမယ့်ဆိုတာတည်းက နေရာတစ်ခုကို ဖယ်ကို

Q လိုအပ်တဲ့နေရာတွေမှာ လှူဒါန်းတာတို့၊ ပရဟိတတို့၊ စောင်ဒေးရှင်းတို့ လုပ်နေတာတွေဟာ CSRထဲမှာ ပါဝင်ပါသလား ဆရာ။

စီးပွားရေးလုပ်တဲ့သူတွေ အနေနဲ့ အခု

ပုံစံအမျိုးမျိုးနဲ့ လှူဒါန်းနေကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။ ဒီလိုလှူဒါန်းတာလည်း လှူပါ။ CSR အနေနဲ့ဆိုရင်တော့ ကိုယ်အလုပ်လုပ်တဲ့ ဒေသကလူထုတွေနဲ့ ပြီးတော့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ သဟဇာတဖြစ်အောင်၊ ဖြစ်နိုင်ရင် သူတို့ပါ ပိုပြီးတိုးတက်မြှင့်တင်ပေးအောင် ယဉ်ကျေးမှုလေ့ထုံးစံတွေကို ထိခိုက်မသွားအောင် အရှည်ကို စဉ်းစားလုပ်ကိုင်ပေးတဲ့ လုပ်ငန်းနဲ့စိတ်ဓာတ်ကိုမှ CSR လို့ ပြောတာပါ။

စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်တွေ ပရဟိတလုပ်တာဟာ CSR အမျိုးအစားထဲက တစ်မျိုးပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဧကန်အားဖြင့်လုပ်တာကတော့ လူမှုရေးအဖွဲ့ ပုံစံတစ်မျိုးပါပဲ။ တစ်ခုရှိတာကတော့ ကုမ္ပဏီအကြီးကြီးတစ်ခုက

နေတဲ့သစ်ပင်တွေကို ခုတ်လှဲပစ်ရမယ်ဆိုရင် သူ့မှာ ပြန်စိုက်ပေးရမယ့် တာဝန်ရှိပါတယ်။ သူ့စက်ရုံဆောက်ဖို့ သစ်ပင်ခုတ်လှဲလိုက်ရတဲ့ နေရာက ဥပမာ သံလျင်မှာ ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်။ ဒါပေမဲ့ မြန်မာနိုင်ငံမှာ မိုးခေါင်ရေရှား ဖြစ်နေတာက မကျေးမှာဆိုရင် သူ မကျေးမှာ သစ်ပင်သွားပြန်စိုက်ပေးလို့ ရပါတယ်။ ဒါတောင် တကယ်တော့ မကျေသေးပါဘူး။ ခုတ်လှဲပစ်တာက သက်တမ်းရှည် သစ်ပင်ကြီးတွေဖြစ်ပြီး ပြန်စိုက်တာက အပင်ငယ်တွေပဲ ဖြစ်မှာမို့လို့ပါ။ ဒါပေမဲ့လည်း ဘာမှ မလုပ်ပေးတာထက် စာရင် တော်ပါသေးတယ်။ တချို့နိုင်ငံတွေမှာ ကျတော့ တင်ဒါခေါ်ပြီးရွေးတဲ့နေရာမှာ CSR ကိုထည့်ပြီး စဉ်းစားလာပါတယ်။ အများစု

သမ္မာလည်းပါတယ်။ နောက်စီးပွားရေးလုပ်ငန်းသင်ကြားပေးနေတဲ့ ကျောင်းတွေနဲ့ အဖွဲ့အစည်းတွေအားလုံးက CSR လုပ်ဖို့ဆိုတဲ့ ဘက်ကိုပဲ တွန်းပို့ပေးနေကြပါတယ်။ အရှည်သဖြင့် ဒီလုပ်ငန်းတွေက ချမ်းသာတဲ့သူတွေက အရမ်းချမ်းသာပြီး ဆင်းရဲတဲ့လူထုက ပိုဒုက္ခရောက်ဆိုသလိုမျိုး ကြာလေပိုဆိုးဆိုးလာလေဖြစ်လာတဲ့အတွက် CSR အမြင်ရှိအောင် ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂတို့၊ ပညာရေးအဖွဲ့အစည်းတို့၊ တချို့ NGO တို့တွေက ဒါကို ရှေ့တန်းတင်ပြီး လုပ်ဆောင်လာကြတာပါ။ ဒါကို လိုက် စောင့်ကြည့်နေတဲ့ သူတွေတောင် ရှိပါတယ်။ ကုမ္ပဏီအကြီးကြီးတွေက CSR ကို တကယ် လုပ်လား၊ မလုပ်လား၊ တာဝန်ကျ

တချို့ကလည်း ဆေးခန်းသေးသေးလေးတွေ ဖွင့်တယ်ဆိုတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ အခုစာလောအတော်ခေတ်စားနေတာကတော့ နယ်လှည့်ဆေးကုတာပါပဲ။ ဆေးကုတာကတော့ စေတနာနဲ့ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ဖက်လူအတွက် ဘယ်လောက်အကျိုးရှိသွားသလဲဆိုတာတွေက စဉ်းစားရတာလည်း ပင်ပန်းပါတယ်။ အောင်မြင်မှုရှိ မရှိလိုက်ကြည့်ရတာလည်း ခက်တဲ့အတွက် တစ်ခါတလေကျတော့ ဟိုဘက်ကုမ္ပဏီကတော့ နယ်လှည့်ဆေးကုတာတွေ လုပ်နေပြီ ကိုယ်လည်း မကျန်ခဲ့အောင် ကိုယ့်ကုမ္ပဏီကလည်း လုပ်ဦးမှပဲဆိုတာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ဖောင်ဒေးရှင်းဆိုပြီး သီးသန့်ထောင်ထားပြီး လုပ်တာရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ CSR ရဲ့ပုံစံတစ်မျိုးဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဖောင်ဒေးရှင်းဆိုတဲ့ နေရာမှာလည်း ဥပမာ ဟံသာဝတီဦးဝင်းတင် ဖောင်ဒေးရှင်းတို့၊ ဒေါ်ခင်ကြည်ဖောင်ဒေးရှင်းတို့တွေဟာ CSR မဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့က စီးပွားရေးလုပ်ငန်းဘယ်တစ်ခုနဲ့မှ ချိတ်ဆက်မထားပါဘူး။ တကယ်လို့ စီးပွားရေးလုပ်ငန်းတစ်ခုက ဖောင်ဒေးရှင်းထောင်ပြီး အဲဒီစီးပွားရေးနဲ့လည်း ချိတ်ဆက်နေမယ်ဆိုရင် ဒါကို CSR လုပ်ငန်းအမျိုးမျိုးတွေ ရှိတဲ့အထဲက တစ်မျိုးလို့ ပြောလို့ရပါတယ်။ CSR လုပ်တဲ့နေရာမှာ အမြင်နဲ့ ခံယူချက်က အရေးအကြီးဆုံးပါပဲ။

Q အခု ကုမ္ပဏီတွေကနေပြီး စုပေါင်းသစ်ပင်စိုက်တာတွေတို့ တွေ့ရပါတယ်။ ဒါကို CSR လုပ်တာလို့ခေါ်နိုင်ပါသလား။

ဒါကို ဥပမာပြုပြီးပြောရမယ်ဆိုရင်တော့ စက်ရုံတစ်ခုဆောက်ဖို့ အဲဒီမြေနေရာမှာ ရှိ

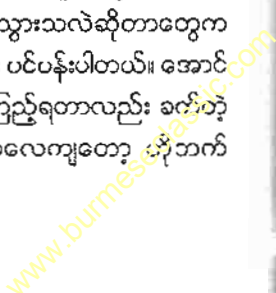
နိုင်ငံတွေမှာ ဒီလိုဖြစ်လာပါပြီ။ နောက် တချို့နေရာတွေမှာကျတော့ ဒါကို လိုအပ်ချက်အနေနဲ့ ထည့်ပါတယ်။ ကမ္ဘောဒီးယားနိုင်ငံမှာ အထည်ချုပ်စက်ရုံ တစ်ခု ဆောက်မယ်။ လုပ်ငန်းလည်ပတ်မယ်ဆိုရင် ကမ္ဘောဒီးယားအစိုးရက ဘာလုပ်ထားသလဲဆိုတော့ အလုပ်လုပ်လုပ်မယ့် အရွယ်ကောင်းအမျိုးသမီး အလုပ်သမားတွေအတွက် NGO တစ်ဖွဲ့နဲ့ ပေါင်းပြီးတော့ HIV ကာကွယ်ရေးပညာပေးပြီးမှ သူ့ရဲ့ လုပ်ငန်းလိုင်စင်လုပ်ခွင့်ရပါတယ်။ ဒါကတော့ တာဝန်သိပြီးလုပ်ရတဲ့ CSR တောင် မဟုတ်တော့ပါဘူး။ တာဝန်ကို ယူကိုယူရမယ်ဆိုပြီး ဇွတ်ယူခိုင်းတဲ့သဘောပါပဲ။ CSR စစ်စစ်ကတော့ ဥပဒေစည်းမျဉ်းအရ တာဝန်ယူခိုင်းလို့ လုပ်ရတာမဟုတ်ဘဲ ကိုယ့်အသိစိတ်နဲ့ကိုယ် တာဝန်သိပြီး လုပ်တာမျိုးပါ။

Q အခုကမ္ဘာမှာ CSR နဲ့ ပတ်သက်ပြီး ဘယ်သူတွေက လှုပ်ရှားနေပါသလဲ။ လုပ်နေတဲ့အထဲမှာတော့ ကမ္ဘာ့ကုလ

လား မကျေလားဆိုတာကိုတောင် တကူးတက စောင့်ကြည့်ကြနေတာပါမျိုးတွေလည်း ရှိပါတယ်။

Q ကျန်းမာရေးကဏ္ဍမှာတော့ CSR အနေနဲ့ ဘာတွေ ဆောင်ရွက်ကြပါသလဲ။

ကျန်းမာရေးအရ CSR အနေနဲ့ ဘာတွေ လုပ်ကြသလဲဆိုတော့ ကုမ္ပဏီအကြီးကြီးတွေ၊ အဖွဲ့အစည်းအကြီးကြီးတွေက ဆေးရုံ ဆောက်တာမျိုးတွေ ရှိပါတယ်။ တချို့ကလည်း ဆေးခန်းသေးသေးလေးတွေ ဖွင့်တယ် ဆိုတာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ နောက်တစ်ခုကတော့ အခုစာလောအတော်ခေတ်စားနေတာကတော့ နယ်လှည့်ဆေးကုတာပါပဲ။ ဆေးကုတာကတော့ စေတနာနဲ့ပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ တစ်ဖက်လူအတွက် ဘယ်လောက် အကျိုးရှိသွားသလဲဆိုတာတွေက စဉ်းစားရတာလည်း ပင်ပန်းပါတယ်။ အောင်မြင်မှုရှိ မရှိလိုက်ကြည့်ရတာလည်း ခက်တဲ့အတွက် တစ်ခါတလေကျတော့ ဟိုဘက်



ကုမ္ပဏီကတော့ နယ်လှည့်ဆေးကုတာတွေ လုပ်နေပြီ ကိုယ်လည်းမကျန်ခဲ့အောင် ကိုယ့် ကုမ္ပဏီကလည်း လုပ်ဦးမှပဲဆိုတာမျိုးတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

Q နိုင်ငံတကာမှာကော ကျန်းမာရေးကဏ္ဍ အတွက် CSR အနေနဲ့ အထောက်အပံ့ ပေးမှုတွေ ရှိပါသလား။

CSR ကိုနိုင်ငံတကာမှာ အကောင်အထည်ဖော်ကြတဲ့အခါ ပုံစံအမျိုးမျိုး၊ ကဏ္ဍအမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အထိအခိုက် နည်းပါးစေမယ့် စွမ်းအင်အသုံးပြုပုံမျိုး၊ လူထုလှုပ်ရှားမှုတွေကို ပံ့ပိုးတာမျိုး၊ ကြော်ငြာတဲ့နေရာမှာ ကျင့်ဝတ်နဲ့ညီညွတ်ပြီး

တွေလည်း လုပ်ကိုင်ဆောင်ရွက်ကြတာတွေ ရှိပါတယ်။

Q မြန်မာနိုင်ငံမှာကော ကျန်းမာရေးကဏ္ဍ အတွက်ဘယ်လို CSR လှုပ်ရှားမှုတွေကို ထိရောက်အောင်ပံ့ပိုးသင့်တယ်လို့ ဆရာ မြင်မိပါသလဲ။

စေတနာနဲ့ စိတ်ကူးတည့်သလို လက်လှမ်းမီသလောက် ဆေးကုပေးတာ၊ ကောင်းမယ်ထင်တဲ့နေရာမှာ ဆေးရုံဆောက်ပေးတာ၊ ဆေးပေးခန်းဖွင့်ပေးတာတွေဟာ လုံးဝ ဘာမှ မလုပ်ပေးတာထက်စာရင် တော်သေးပေမယ့် မထိရောက်တာမျိုး၊ အသုံးမတည့်တာမျိုး ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

လို၊ တစ်နိုင်ငံလုံးအတွက် စီစဉ်မယ့် စုပေါင်းဘုံရန်ပုံငွေထူထောင်ရာမှာ ပါဝင်ပြီးတော့လည်း ဆောင်ရွက်နိုင်ကြပါတယ်။

Q CSR နဲ့ပတ်သက်ပြီး အကြံပေးတင်ပြချင်တာတွေရှိရင်လည်း ဖြေပြပေးပါဦးဆရာ။

CSR လုပ်ဖို့အတွက် ဖိအားပေးတဲ့ နိုင်ငံတွေရှိသလို လူထုနဲ့ သဘာဝပတ်ဝန်းကျင်အတွက် လုပ်ပေးဖို့ဥပဒေနဲ့ သတ်မှတ်ထားတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒီလိုမဟုတ်ရင်တော့ လူထုက၊ ဒေသခံတွေက တောင်းဆိုလို့ လုပ်ရတာတွေလည်း ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတလေကျတော့လည်း ကိုယ်ရဲ့လုပ်ငန်းအောင်

Universal Health Coverage (UHC) လို့ခေါ်ကြတဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စနစ်တစ်ခုကို နိုင်ငံတော်နဲ့ တခြားမိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းတွေက ထူထောင်နေကြပါတယ်။ ဒီစနစ်က ချို့တဲ့သူတွေအပါအဝင် လူအားလုံး ဆေးဝါးကုသမှုနဲ့ တခြားကျန်းမာရေးလိုအပ်ချက်တွေအတွက် ဗဟုသုတ၊ ပစ္စည်းပစ္စယနဲ့ ဝန်ဆောင်ကုသမှုတွေကို ငွေကြေးစိတ်စတ မများလှဘဲ ရနိုင်ကြမယ့် စနစ်တစ်ခုပါ။



သမားစီရိုရှိ ပြောဆိုရေးသားတာမျိုးတွေလည်း ရှိကြသလို လူမှုရေးကိစ္စအမျိုးမျိုးကို စိတ်ဝင်စား ကျခံပေးကြတာတွေလည်း ရှိပါသေး။ ကျန်းမာရေးနဲ့ဆက်စပ်တဲ့ လုပ်ငန်းတွေ ဥပမာ ကျန်းမာရေးပညာပေးတာ၊ ဆေးဝါးစွဲနဲ့ပတ်သက်တဲ့ ဖြန့်ဖြူးပေးတာ၊ ဆေးကုသဝန်ဆောင်မှုတွေ လုပ်ပေးတာ၊ အဆောက်အအုံနဲ့ပစ္စည်းကိရိယာ ပံ့ပိုးတာတွေ အစုံပါပဲ။ ဆက်သွယ်ရေးလုပ်ငန်း ကုမ္ပဏီတွေအနေနဲ့ ဆိုင် ဥပမာ မြန်မာနိုင်ငံကီပါ ရောက်ရှိလာပြီဆိုတဲ့ Telenor အဖွဲ့ ဆိုရင် ကျေးလက်အထိ ကျယ်ပြန့်တဲ့လူမှု ဆက်သွယ်ရေးဌာနတွေ ဖွင့်လှစ်ပြီး လူထုကို ကျန်းမာရေးပညာပေး အရေးပေါ်ဆေးဝါးကုသမှု လိုအပ်ချက်တွေအတွက် ချိတ်ဆက်ပေးတာတွေအပြင် အင်္ဂလိပ်အဖွဲ့အစည်းတွေနဲ့ ကျန်းမာရေးစီမံချက်တွေ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပေးတာမျိုး

လက်ရှိ မြန်မာနိုင်ငံမှာ Universal Health Coverage (UHC) လို့ ခေါ်ကြတဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု စနစ်တစ်ခုကို နိုင်ငံတော်နဲ့ တခြား မိတ်ဖက်အဖွဲ့အစည်းတွေက ထူထောင်နေကြပါတယ်။ ဒီစနစ်က ချို့တဲ့သူတွေအပါအဝင် လူအားလုံးဆေးဝါးကုသမှုနဲ့ တခြားကျန်းမာရေး လိုအပ်ချက်တွေအတွက် ဗဟုသုတ၊ ပစ္စည်းပစ္စယနဲ့ ဝန်ဆောင်ကုသမှုတွေကို ငွေကြေးစိတ်စတ မများလှဘဲ ရနိုင်ကြမယ့် စနစ်တစ်ခုပါ။ လုပ်ငန်းအဖွဲ့အစည်း Corporate တွေ အနေနဲ့ CSR အမြင်ရှိတယ်။ ကျန်းမာရေးဖက်ကနေ ပံ့ပိုးချင်တယ်ဆိုရင် ဒီ UHC စနစ်ကို ဘယ်လိုပံ့ပိုးနိုင်မလဲလို့ စဉ်းစားကူညီသင့်ပါတယ်။ ကိုယ်လုပ်ငန်းထဲက ဝန်ထမ်းတွေကို လူမှုစုလုံခြုံရေးအဖွဲ့နဲ့ ချိတ်ဆက်ထည့်ဝင်ပြီး ကျန်းမာရေး အာမခံချက်ရှိအောင် လုပ်ပေးနိုင်သ

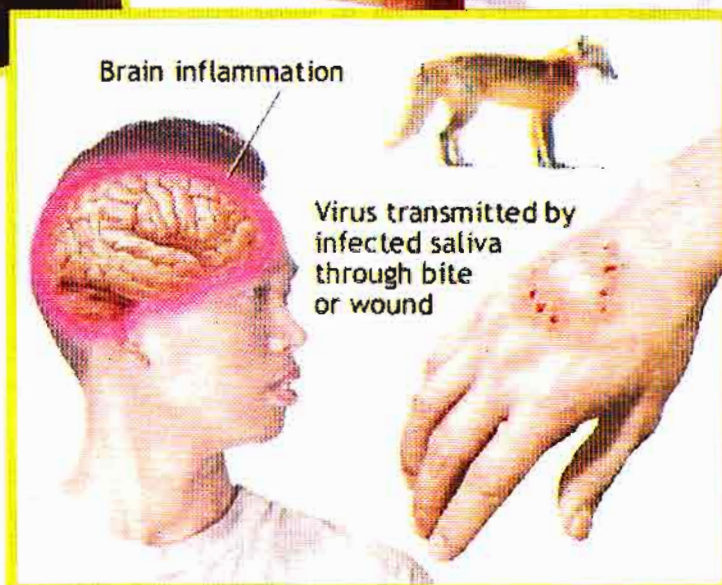
မြင်ဖို့အတွက် လိုအပ်ချက်တစ်ခုအနေနဲ့ ဖြည့်ရတာမျိုးတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဒီလိုအမျိုးမျိုးရှိတဲ့အထဲမှာ CSR ရဲ့ လုပ်ငန်းပုံစံကလည်း အကျယ်ကြီးပါပဲ။ ဒီအထဲမှာ ကျန်းမာရေးဟာ CSR ကကူညီပြီး ဖြည့်ဆည်းပေးရမယ့်အထဲမှာ အရေးကြီးတဲ့ကဏ္ဍအနေနဲ့ ပါပါတယ်။ ဒါကြောင့် CSR နဲ့ ပတ်သက်ပြီး နားလည်တတ်ကျွမ်းတဲ့သူတွေရဲ့ အကြံဉာဏ်ကိုယူပြီး မလုပ်မီရင် စေတနာရှိသလောက်၊ လုပ်ပေးသလောက် အရာမထင်ဘူးဆိုတာမျိုးတွေလည်း ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်လို့ တင်ပြချင်ပါတယ်။

ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဆရာ။

■ နိုင်ငံသံတာထွန်း

www.burmeseclassic.com

ခွေးရူးပြန်ရောဂါအကြောင်း သိကောင်းစရာများ



ဒေါက်တာဟိန်းရာဇာအောင်
ကထိက/အထွေထွေရောဂါ
အထူးကုသမားတော်

ခွေးကိုက်ခံရတဲ့အခါ တချို့ခွေးတွေက ခွေးရူးလား၊ ခွေးကောင်းလားဆိုတာ ကို ရုတ်တရက်ခွဲခြားဖို့ ခက်နိုင်ပါတယ်။ တိုက်လိုက်တဲ့ခွေးရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ခွေးရူးပြန်ပိုး တွေရှိနေပေမယ့် ရောဂါလက္ခဏာမပြသေးတဲ့ အခြေအနေမျိုး နဲ့လည်း ဤတွေ့နိုင်တာကြောင့် မပေါ့ဆသင့်ပါဘူး။ ခွေးရူးပြန်ရောဂါပိုး အကြောင်း၊ ခွေးရူးပြန်ရောဂါခံစားရတဲ့ လက္ခဏာတွေ၊ တုသသင့်တာတွေနဲ့ ခွေးရူးဖြစ်ဖြစ်၊ ခွေးကောင်းဖြစ်ဖြစ် အတိုက်ခံရပါက ဘာတွေလုပ်ဆောင်သင့် တယ်ဆိုတာတွေကို စာဖတ်ပရိတ်သတ်တွေကို မျှဝေပေးဖို့ အထွေထွေရောဂါ အထူးကုသမားတော် ဒေါက်တာဟိန်းရာဇာအောင်နဲ့ တွေ့ဆုံမေးမြန်းခဲ့သမျှ ပြန်လည် ရေးသားလိုက်ပါတယ်။

ဖာမြည်ဝင်း(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)မေးမြန်းဆွေးနွေးသည်။



ကြောတစ်လျှောက် ဆက်တိုက်ပွားပြီး တက်လာလိုက်တာ နောက်ဆုံးဦးနှောက်ထဲက Neurons တွေအထိ ရောက်လာပါတယ်။ ပြီးတော့မှ အာရုံကြောတွေကတစ်ဆင့် တံတွေးဂလင်း (Salivary Gland)၊ အရေပြား၊ မျက်ကြည်လွှာ (Cornea) နဲ့ အခြားခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကို ဆက်လက်ရောက်ရှိပြီး ပျံ့ပွားပါတယ်။

Q ခွေးရူးပြန်ရောဂါက ဖြစ်ပွားမှုများတဲ့ ရောဂါတစ်ခုပါလား ဆရာ။

ခွေးရူးပြန်ရောဂါဟာ ဆရာတို့အာရုံရယ်၊ အာဖရိကရယ်၊ လက်တင်အမေရိကရယ်၊ အဲဒီနိုင်ငံတွေမှာ အဖြစ်များ၊ အတွေ့များဆုံးပါ။ တစ်ကမ္ဘာလုံးအတိုင်းအတာနဲ့ တစ်နှစ်တစ်နှစ်ကို ခွေးရူးပြန်ရောဂါဝေဒနာရှင်ပေါင်း ၃၅၀၀မှ ၅၀၀၀ ဦးအထိတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီထဲကမှ ၃၀-၅၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ၁၅နှစ်အောက်ကလေးတွေမှာ အတွေ့ရများပါတယ်။ ကူးစက်ရောဂါတွေထဲမှာ သေပျောက်နှုန်းအဆင့် (၁၁)သတ်မှတ်ခံထားရပါတယ်။ ဝေဒနာရှင်တစ်ဦးချင်းစီအနေနဲ့တော့ အသက်ရှင်ဖို့အလွန်အလွန်နည်းပါတယ်။ မုချမသေ့ သေမယ်လို့ပဲ ပြောရမလို့ ဖြစ်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့လို့ ဒီရောဂါအကြောင်း သိပေး၊ သတိထားစေချင်ပါတယ်။

Q ခွေးရူးပြန်ရောဂါဖြစ်စေတဲ့ ပိုးအကြောင်းကိုရှင်းပြပေးပါဆရာ။

ဒီရောဂါဟာ ကူးစက်ရောဂါတစ်မျိုးပါ။ ခွေးရူးပြန်ပိုင်းရပ်စ်ပိုးကြောင့်ဖြစ်ရတာပါ။ အဲဒီပိုင်းရပ်စ်ပိုးဟာ အနက်ကြည့်မှန်ဘီလူးနဲ့ ကြည့်ရင် ကျည်ဆန်တောင့်ပုံဆီမျိုးရှိပါတယ်။ RNA Virus အမျိုးအစားထဲမှာပါပါတယ်။ ဗဟုသုတအနေနဲ့ပြောပြရရင် Family က Rhabdorviridae ဖြစ်ပြီး၊ Genus က Lyssavirus ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီပိုးက အာရုံကြောအဖွဲ့အစည်းထဲက Nerve Cells တွေကို အလွန်ကြိုက်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ထဲ

ကို တစ်နည်းနည်းနဲ့ ရောက်သွားပြီဆိုတာနဲ့ အဲဒီ Nerve Cell တွေထဲမှာနေထိုင်ပွားများပြီး ရောဂါလက္ခဏာတွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါတယ်။

Q ခွေးရူးပြန်ရောဂါပိုးလူကိုကူးစက်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းတွေကို သိပါရစေ ဆရာ။

လူကိုကူးစက်ပုံ၊ ကူးစက်နည်းကတော့ ရူးနေတဲ့ တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ကောင်ရဲ့ အကိုက်ခံရတာကနေပေါ်တယ်။ ဆရာတို့လို ဖွံ့ဖြိုးဆဲနိုင်ငံတွေမှာ ကူးစက်ခံရမှုပေါင်းရဲ့ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းဟာ ခွေးရူးအကိုက်ခံရလို့ ဖြစ်တာပါ။ အခြားနိုင်ငံတွေမှာတော့ ဂူအောင်းလင်းနို့တို၊ မြေခွေးတို့စတာတွေ အကိုက်ခံရတာက နေလည်း တွေ့ရပါတယ်။ ရှားရှားပါးပါးအနေနဲ့ Organ Transplant လို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါအစားထိုးကုသမှုကနေ တစ်ဆင့် (လှူတဲ့သူမှာ ရောဂါရှိနေတဲ့အခါ) ကူးစက်တာမျိုးလည်း ရှိတတ်ပေမယ့် မရှိသလောက် ရှားတယ်လို့ပဲ မှတ်ထားစေချင်ပါတယ်။

Q ခွေးရူးကိုက်ခံရလို့ ခွေးရူးပြန်ရောဂါပိုးခန္ဓာကိုယ်ထဲ ဝင်ရောက်ခဲ့ရင် ဘယ်လိုတွေဖြစ်ပေါ်လာပါသလဲဆရာ။

ခွေးရူးအကိုက်ခံရပြီဆိုတာနဲ့ ခွေးရူးပြန်ပိုင်းရပ်စ်ပိုးဟာ အကိုက်ခံရတဲ့ကြွက်သားနေရာမှာ စပြီး ပွားများပါတယ်။ အဲဒီကမှ ကြွက်သားနဲ့ အာရုံကြောချိတ်ဆက်တဲ့ နေရာ (Neuromuscular Junction)၊ အာရုံ

Q ခွေးရူးပြန်ပိုးခန္ဓာကိုယ်ထဲဝင်ရောက်ပြီးတဲ့အခါ ခံစားရနိုင်တဲ့ ရောဂါလက္ခဏာတွေကို ရှင်းပြပေးပါဆရာ။

ရောဂါလက္ခဏာတွေအနေနဲ့ရှင်းလင်း

ခွေးရူးအကိုက်ခံရပြီဆိုတာနဲ့ ခွေးရူးပြန်ပိုင်းရပ်စ်ပိုးဟာ အကိုက်ခံရတဲ့ကြွက်သားနေရာမှာစပြီး ပွားများပါတယ်။ အဲဒီကမှ ကြွက်သားနဲ့ အာရုံကြောချိတ်ဆက်တဲ့ နေရာ (Neuromuscular Junction)၊ အာရုံကြောတစ်လျှောက် ဆက်တိုက်ပွားပြီး စာက်လာလိုက်တာ နောက်ဆုံးဦးနှောက်ထဲက Neurons တွေအထိ ရောက်လာပါတယ်။



လွယ်ကူအောင် အဆင့်ဝါးဆင့်ခွဲပြီး သတ်မှတ်ကြပါတယ်။

- ၁။ ရောဂါပျိုးချိန်(Incubation Period)
- ၂။ ကနဦးရောဂါလက္ခဏာများ (Prodrome)
- ၃။ အာရုံကြောပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါလက္ခဏာများ (Acute neurologic Syndrome)
- ၄။ တစ်ခန့်ပြန်၍မနိုးသောဝေဒနာ (Coma)နဲ့
- ၅။ သေဆုံးခြင်း(Death)တို့ပုံဖြစ်ပါတယ်။

(၁) ရောဂါပျိုးချိန်အနေနဲ့ခွေးစူးစိုက်ခံရတဲ့နေ့ကနေ ရောဂါလက္ခဏာတွေ စတင်ပေါ်ပေါက်လာတဲ့နေ့အထိကို ဆိုလိုပါတယ်။ ဆစ်လမှ တစ်နှစ်ခန့်အထိကြာမြင့်နိုင်ပါသည်။ ဒီထက်ပိုကြာလို့ ဆေးပညာလောကမှာ မှတ်တမ်းတင်ထားရတဲ့ Case တွေလည်း ရှိပါတယ်။ များသောအားဖြင့်တော့ ဆစ်ပတ်၊ နှစ်ပတ်အတွင်းမှာ ကနဦးရောဂါလက္ခဏာတွေ ပေါ်လာလေ့ရှိပါတယ်။

(၂) ကနဦးရောဂါလက္ခဏာတွေ (Prodrome) ဟာ သိပ်ပြီးသိသာ ထင်ရှားအောင်မရှိပါဘူး။ မစားချင်၊ မသောက်ချင်၊ နံ့မခံချင် ဖြစ်တာ(anorexia malaise)၊ ဖျားတာ၊ လည်ချောင်းနာတာ၊ ပျို့တာ၊ အန်တီဘီယောတို့ပဲ ဖြစ်တတ်အတွက် ခွေးကိုက်ရောဂါဆိုင်ရာ ဓာတ်ခွဲခန်းဆိုင်ရာ သတိပေးစာအတွက် အာရုံစိုက်ဖို့လိုအပ်ပါသည်။ သေသေချာချာသတိထားမိရင်တော့ ဆေးရုံဆေးခန်းဆိုင်ရာ ဆေးရုံမှာ နာနေတာ (Pain)၊ ယားနေတာ(Pruritus)၊ ထုံနေတာ(Paresis)၊ စတာတွေကို သတိထားမိနိုင်ပါတယ်။

ဒီကနဦး Prodrome တွေဝင်ပြီးရင်တော့

နှစ်ရက်မှ ခုနှစ်ရက်အတွင်း အာရုံကြောပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာတွေ စတင်ပြသလေ့ရှိပါတယ်။ ပုံစံနှစ်မျိုးနဲ့ပြလေ့ရှိပါတယ်။ ပထမတစ်မျိုးကတော့ အဖျားလုံးဝမကျတော့ဘဲ သတိပါလစ်လာတာ၊ တံတွေး တပျစ်ပျစ်ထွေးလာတာ(Hypersalivation)၊ လည်ပင်းက အစာမျိုတဲ့ကြွက်သားတွေ နာကျင်တောင့်တင်း(Painful Pharyngeal Spasms) လာတဲ့အတွက် ရေမျိုလို့ မရတော့ဘဲ ရေကိုတွေ့ရင် ကြောက်လာတာ (Hydrophobia)၊ သာမန်လေတိုက်တဲ့ နှုန်းလောက်ကိုတောင် အရေပြားရဲ့ အာရုံခံစားမှုက မခံစားနိုင်တော့ဘဲ မျက်ဖြူလန်ပြီး တက်တာ(Aerophobia, Seizures)၊ နှလုံးကြွက်သားတွေ ရောင်ရမ်းပြီး (Myocarditis) နှလုံးစည်းချက်ကမောက်ကမဖြစ်လာတာ(Hyperactivity) စတာတွေတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီပုံစံမျိုးကို Encephalitic Rabies လို့ခေါ်ပါတယ်။

Q ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာ။ ဆက်ရှင်းပြပေးပါ။

နောက်အာရုံကြောပိုင်းဆိုင်ရာ ရောဂါလက္ခဏာတစ်မျိုးကတော့ ကြွက်သားတွေ ပျော့ခွေအကြောသေသွားပြီး ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းရော၊ အပေါ်ပိုင်းပါလှုပ်လို့မရတော့တာ(Quadriparesis)၊ ဆီးဝမ်းသွားမရတော့တာ (Sphincter involvement) စတာတွေဖြစ်ပြီး နောက်ဆုံးအသက်ရှူကြွက်သားတွေ အလုပ်မလုပ်တော့ဘဲ သေဆုံးသွားရပါတယ်။ ဒီပုံစံမျိုးကိုတော့ Paralytic

Rabies လို့ခေါ်ကြပါတယ်။ အဲဒီမှာလည်း ဘယ်သူက ဘယ်လိုပုံစံမျိုးပြမှာလည်းဆိုတာ မှန်းလို့တော့ မရနိုင်ပါဘူး။

နောက်ဆုံးအဆင့် နှစ်ဆင့် ကတော့ coma ဝင်လာမယ်။ coma ဝင်လာပြီး နှစ်ပတ်အတွင်းမှာပဲ ခွေးရူးပြန်ရောဂါဝေဒနာရှင်ဟာ သေဆုံးသွားလေ့ရှိပါတယ်။

Q ရောဂါလက္ခဏာတွေကိုဘယ်လို စမ်းသပ်သိရှိနိုင်ပါသလဲဆရာ။

ဒီရောဂါဟာ ငှက်ဖျားတို့၊ တိဘီတို့လိုမျိုးဓာတ်ခွဲခန်းမှာ အတည်ပြုချက် ရယူဖို့မလွယ်ကူပါဘူး။ အဓိကက ခွေးကိုက်ခံရတဲ့ ရာဇဝင်ရယ်၊ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ရောဂါလက္ခဏာတွေကိုပဲဆက်စပ်ပြီး (Clinical diagnosis)

ခွေးတိုက်ခံရပြီဆိုတာနဲ့ ပထမအဆင့်ဖြစ်တဲ့ အကိုက်ခံရတဲ့နေရာကို ဆစ်ပြာ၊ ရေနဲ့သန့်ရှင်းစွာဆေးကြောရပါမယ်။ Povidone-iodine လိုဆေးအရည်မျိုး ရှိရင် ဆုတ်လိမ်းပေးပါ။ ပြီးတာနဲ့ သက်ဆိုင်ရာ တွင်းကျင်သူ မိသားစုဆရာဝန် သို့မဟုတ် သမားတော်နဲ့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသပြီး အဆင့် ၂ နဲ့ အဆင့် ၃ ကို ဆက်လက် ဆောင်ရွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

ခွေးရူးပြန်ရောဂါလို့ အမည်တပ်လို့ရ ပါ တယ်။ သုတေသနလုပ်ငန်းတွေအတွက် ရည်ရွယ်ပြီးတော့ မသေခင်မှာ အရေပြား အသားစယူ စစ်ဆေးခြင်း(Skin biopsy)၊ သွေးရည်ကြည်(Serum)တွင်း ခုခံအား (Rabies neutralizing antibody) စစ် ဆေးခြင်း၊ သေဆုံးပြီးသွားချိန်မှာ ဦးနှောက် အသားစယူ စစ်ဆေးခြင်း(Brain tissue biopsy)စတာတွေကို ပြုလုပ်လေ့ရှိပါတယ်။ ကုသမှုပိုင်းအနေနဲ့ကတော့ Clinical Diagnosis နဲ့ပဲ အတည်ယူကုသပါတယ်။

Q အဲဒီတော့ဆရာကိုယ်ကိုကိုက်တဲ့ ခွေးကခွေးကောင်းလား၊ခွေးရူးလား ဆိုတာ ကွဲကွဲပြားပြားသိဖို့ ဘာတွေပြု လုပ်သင့်ပါသလဲ။

ကိုယ်ကို ကိုက်တဲ့ခွေးဟာ ခွေးရူးလား၊ ခွေးကောင်းလား ဆိုတာ ကွဲကွဲပြားပြားသိဖို့ ကိုက်တဲ့ခွေးကို မျက်ခြည်မပြတ် စောင့်ကြည့် နေရပါမယ်။ များသောအားဖြင့် အိမ်မွေးခွေး ပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လမ်းပေါ်ကခွေးပဲ ဖြစ်ဖြစ် ဒီရောဂါဝိုး(Rabies Virus) သယ်ဆောင်ထားတဲ့ တိရစ္ဆာန်တစ်ကောင်ကောင်ရဲ့ အကိုက်ခံရ ပြီးပြီးချင်း သူလည်းလက္ခဏာ မပြသေးဘဲ နှစ်လလောက်အထိခွေးကောင်းလိုပဲ ထင် နေရပါသေးတယ်။ တကယ်တော့ အဲဒီ အချိန်မှာ အဲဒီခွေးထဲမှာ (Rabies Virus) တွေအလုံးအရင်းနဲ့ရောက်ရှိပွားများနေပါပြီ။ အဲဒီအချိန်အကိုက်ခံရတဲ့အခါမှာ လက္ခဏာ တွေ မပြသေးတဲ့အတွက် ခွေးကောင်း အကိုက်ခံရတယ်လို့ပဲထင်မှတ်ပြီး မေ့မေ့ ပျောက်ပျောက်နေမိတတ်ကြပါတယ်။ စော စောသိရင်တော့ ကုသမှုပိုင်းဆိုင်ရာမှာ ထိ ရောက်မှုရှိတဲ့အတွက် အသက်အန္တရာယ်မှ ကင်းလွတ်နိုင်ပါတယ်။ လူမှာရောဂါ လက္ခဏာပြပြီးမှ ကုသမှုခံယူရင်တော့ အသက်မ ရှင်နိုင်ပါဘူး။ အဲဒီ (Rabies Virus) သယ် ဆောင်ထားတဲ့ ခွေးဟာလည်း ရောဂါလက္ခဏာပြပြီး ငါးရက်အတွင်း သေဆုံးသွားလေ့ရှိ ပါတယ်။

Q ရူးနေတဲ့ခွေးမှန်းဘယ်လိုလက္ခဏာ တွေကိုကြည့်ပြီးသိနိုင်ပါသလဲဆရာ။

ရူးနေတဲ့ခွေးဟာ သခင်ကိုမမှတ်မိတော့



တာ၊ တွေ့သမျှလူကို ရန်ရာတာ၊ ကိုက်တာ၊ သွားရည်တွေကျနေပြီး ဦးတည်ရာမဲ့ လျှောက်သွားနေတာ (အဲဒီသွားရည်ထဲမှာ Rabies Virus တွေအမြောက်အမြားရှိပါ တယ်)တွေ လက္ခဏာမျိုး တွေ့ရတတ်ပါ တယ်။

Q ခွေးရူးရောဂါမပြစ်အောင်ဘယ်လို ကာကွယ်မှုတွေပြုလုပ်နိုင်ပါသလဲ ဆရာ။

ကုသမှုအနေနဲ့ကတော့ ဖြစ်နိုင်ခြေများ တဲ့သူများ(ခွေးမွေးသူများ၊ တိရစ္ဆာန်များ၊ တိရစ္ဆာန်ရုံဝန်ထမ်းများ)ဟာ Preexposure Propylaxis လို့ခေါ်တဲ့ ခွေးရူးပြန်ကာကွယ် ဆေးကို တတ်ကျွမ်းသူ ပညာရှင်နဲ့ တိုင်ပင်ပြီး ထိုးထားရပါမယ်။ ထိုး နည်းမျိုးစုံရှိပါတယ်။ ဆေးလည်း အလွယ်တကူ ရှိပါတယ်။ နောက်အတူနေ တိရစ္ဆာန်တွေကိုလည်း ဆေးထိုးထားရပါမယ်။ တိရစ္ဆာန်ကုဆရာဝန် များနဲ့ တိုင်ပင်ရပါမယ်။

Q ခွေးရူးအကိုက်ခံရပြီဆိုရင် ကုသ နိုင်တဲ့နည်းလမ်းတွေကိုပြောပြပေး ပါဆရာ။

အကိုက်ခံရပြီဆိုရင်တော့ ကုသနည်း သုံးဆင့်ရှိပါတယ်။ (၁) First step - First Aid Treatment လို့ခေါ်တဲ့ ရှေးဦးသူနာပြုစုခြင်း အဆင့်၊

(၂) Second step - Assessment of wound ဒဏ်ရာအနေအထားလေ့လာ သုံးသပ်ခြင်းအဆင့်နဲ့

(၃) Third step - Antine + Passive Immunization သင့်တော်သော ကာကွယ် ဆေးနှင့် အင်မြူနိုကလိုဗြူလင်ထိုး၍ ခုခံ အားတိုးမြှင့်ခြင်းအဆင့်) တို့ပဲဖြစ်ပါတယ်။

Q ဆရာအနေနဲ့အများပြည်သူတွေကို ဘာများ အသိပေးပြောကြားချင်ပါ သလဲဆရာ။

အဲဒီတော့ ပြည်သူလူထုအနေနဲ့ ခွေး ကိုက်ခံရပြီဆိုတာနဲ့ ပထမအဆင့်ဖြစ်တဲ့ အကိုက်ခံရတဲ့နေရာကို ဆပ်ပြာ၊ ရေနဲ့သန့် ရှင်းစွာဆေးကြောရပါမယ်။ Povidone-iodine လိုဆေးအရည်မျိုးရှိရင် သုတ်လိမ်း ပေးပါ။ ပြီးတာနဲ့သက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူ မိသားစုဆရာဝန် သို့မဟုတ် သမားတော် တစ်ဦးဦးနဲ့ အမြန်ဆုံးသွားရောက်ပြသပြီး အဆင့် ၂နဲ့ အဆင့် ၃ကို ဆက်လက်ဆောင် ရွက်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာပေါ် ပြီးမှ ကုသမှုခံယူရင် အသေအပျောက်နှုန်း ၁၀၀ရာခိုင်နှုန်းဖြစ်တဲ့အတွက် ခွေးကိုက်ခံရ ပြီဆိုတာနဲ့ ပေါ့ပေါ့ဆဆမနေသင့်ကြောင်း အသိပေး ပြောကြားလိုပါတယ်။

ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာ၊
တဖြည့်ဝင်း(ခေးဝါးတက္ကသိုလ်)
မေးမြန်းခွေးမွေးသည်။

www.burmeseclassic.com



ကန်တော်လေး

အထူးကုဆေးခန်း

KAN TAW LAY MEDICAL CENTRE

- ❖ ၂၄နာရီကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု။
(24 Hours Healthcare Services)
- ❖ အရေးပေါ်ကုသမှု။ (Emergency Dept.)
- ❖ အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများ၏ ပြင်ပလူနာဌာန
(Specialist OPD)
- ❖ အိမ်တိုင်ရာရောက်ဆေးဝါးကုသမှု။
(Home Visit Healthcare)

- ❖ မှန်ကန်တိကျသောခေတ်မီကွန်ပျူတာ
ဝါတ်ခွဲခန်း
(Computerized Clinical Laboratory)
- ❖ ဝါတ်မှန်အမျိုးမျိုးရိုက်ကူးမှု။ (X-Rays)
- ❖ E.C.G (ခေတ်မီနည်းလုံးစမ်းသပ်စက်)။
- ❖ Ultrasound
- Trans Abdominal Sonogram
- Trans Vaginal Sonogram
- 4D Ultrasound

- ❖ အရည်အသွေးပြည့်မီ၍၊ ဈေးနှုန်းမှန်ကန်၊
ချိုသာသော ၂၄နာရီ ဆေးဝါးအရောင်းခန်းမ။
(24 Hours Pharmacy)
- ❖ ဝိုးကင်းစင်ပြီး၊ ပစ္စည်းကိရိယာများစုံလင်သော
သားဖွားခန်းနှင့်ခွဲစိတ်ခန်းများ။
- ❖ သန့်ရှင်းသပ်ရပ်ပြီး၊ ဈေးနှုန်းသင့်တင့်
မျှတသော အတွင်းလူနာခန်းများ။



ဝမ်းမိုက်အတွင်းရှိ
သင်္ကလေး၏ ချစ်စဖွယ်ပုံရိပ်များကို
ဗြဟ္မင်ကြည့်ရှုခံစားနိုင်မည့် အခွင့်အရေး
4D Ultrasound ရပြီ

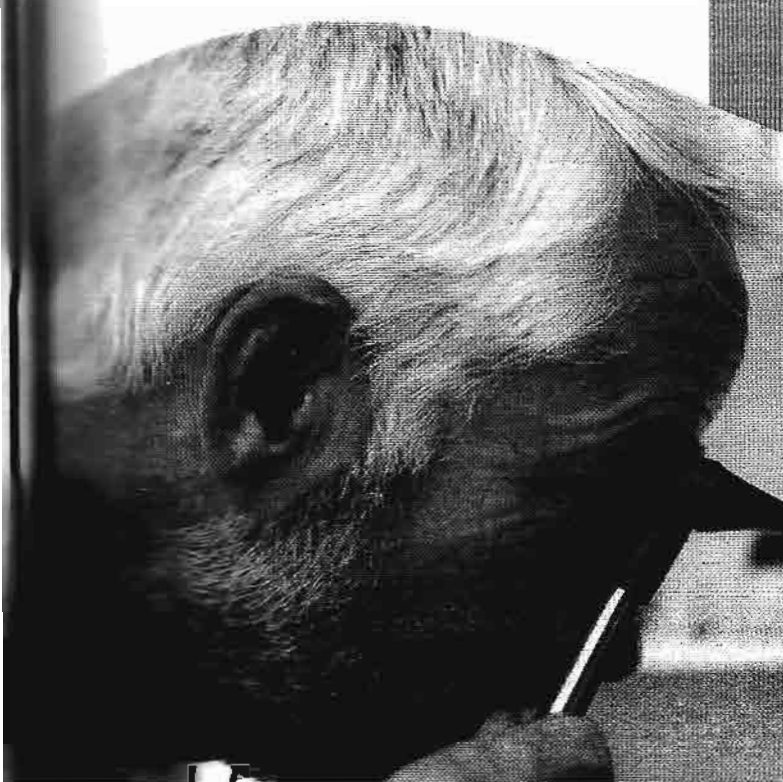
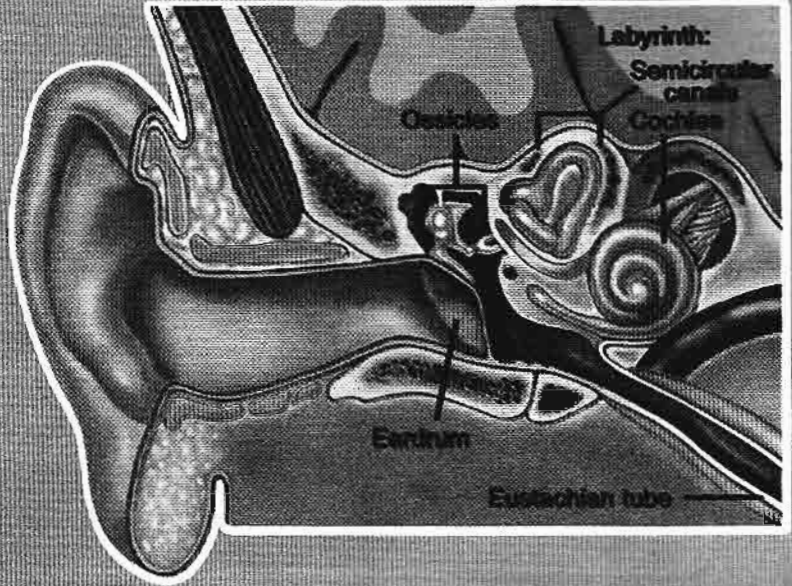


ဒေါက်တာဝင်းထိုက်ကြည်
နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်းအထူးကျ

နားအစိုးခိုင်ကျေဂါဒါကြောင်း သိကောင်းစရာ

Q မြန်မာနိုင်ငံမှာ စစ်တမ်းကောက်ယူထားမှုအရ
နားလေးရောဂါဖြစ်ပွားသူတွေ အတော်များပါ
သလား ဆရာ။

နားရောဂါကို တစ်နိုင်ငံလုံး စစ်တမ်းကောက်ထား
ချက်အရ မြန်မာနိုင်ငံလူဦးရေရဲ့ ၁၁ရာခိုင်နှုန်းခန့်ဟာ
နားရောဂါတစ်မျိုး မဟုတ်တစ်မျိုး ခံစားနေကြရပါတယ်။
အဲဒီထဲမှာမှ အတော်ဆိုးရွားတဲ့ နားလေးရောဂါကို ခံစား
နေကြရတဲ့သူတွေဟာ နိုင်ငံလူဦးရေရဲ့ ၃-၄ ရာခိုင်နှုန်း
လောက် ရှိပါတယ်။





အမျိုးသမီးတွေမှာ အပြစ်များပါတယ်။ အသက်အရွယ်အားဖြင့် လူ့လက်ဝိုင်းမှာ အပြစ်များပါတယ်။ ဒီဇီဂျက်နဲ့ ထူးခြားချက်က ကိုယ်ဝန်ဆောင်လိုက်ရင် ပိုဆိုးပါတယ်။ ဒီဇီဂျက်ဖြစ်ရင် နားနှစ်ဖက်စလုံး ပြိုင်တူဖြစ် ပါတယ်။ နားပြည်ယိုဇီဂျက်ဆို တစ်ဖက်ပဲ ဖြစ်တယ်။ မွေးကင်းစကလေးနားလေးဇီဂျက် ဆိုရင်လည်း တစ်ဖက်တည်းပဲဖြစ်နိုင်တယ်။

Q နားလေးရောဂါဖြစ်ပွားရတဲ့ အကြောင်း အရင်းတွေကို သိရပါစေ ဆရာ။

နားလေးရောဂါဖြစ်စေတဲ့ အကြောင်း ရင်းတွေကတော့ အများကြီးပါပဲ။ အဓိက အရေးကြီးတဲ့အကြောင်းအရာတွေကတော့ နာတာရှည်နားပြည်ယိုရောဂါ၊ မွေးရာပါ မွေး ကင်းစကလေး နားလေးရောဂါ၊ အသက်ကြီး လာလို့ နားလေးတာမျိုးတွေပါ။ အဲဒီထဲမှာမှ အတော်ဆိုးတဲ့ နားလေးရောဂါတစ်ခုကတော့ နားအရိုးခိုင်တဲ့ရောဂါပါ။ နားအရိုးခိုင်တဲ့ရောဂါ ဆိုတာ မြန်မာလို အလွယ်ပြောလိုက်တာ ပါ။ Otosclerosis လို့ ခေါ်ပါတယ်။ နား အရိုးခိုင်တာ ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်း မပြောခင် နားအတွင်းပိုင်းဖွဲ့စည်းပုံနဲ့ လုပ်ဆောင်မှုကို အရင်ပြောပြမယ်။

Q ဟုတ်ကဲ့ ပြောပြပေးပါ ဆရာ။

နားထဲမှာ အရိုးသေးသေးလေးတွေရှိ တယ်ဆိုတာ ငယ်ငယ်တုန်းက အလယ်တန်း ဖတ်စာမှာ သင်ခဲ့ရမှာပါ။ အဓိက အသံလာ ရင် နားရွက်က အသံကို ဖမ်းပေးတယ်။ နားပြွန် က အသံကို သယ်ပို့ပေးတယ်။ နားပြွန်ထိပ် နားစည်က ဝဲသားရေမျက်နှာပြင်လို့ပဲ လှုပ်ခါ ပေးတယ်။ အဲဒီလှုပ်ခါမှုကို နားထဲမှာရှိတဲ့ အရိုးလေး သုံးရိုးကနေတစ်ဆင့် နားအတွင်း ပိုင်းကို ပို့ဆောင်ပေးရပါတယ်။ အရိုးလေး သုံးရိုးကို မြန်မာလိုတော့ တူရိုး၊ ပေရိုးနဲ့ ထိန်း ကွင်းရိုးဆိုပြီး ခေါ်ပါတယ်။ အလွယ်မှတ်မယ် ဆိုရင်တော့ အရိုးနံပါတ်တစ်၊ အရိုးနံပါတ်နှစ်၊ အရိုးနံပါတ် သုံးပေါ့။ အရိုးနံပါတ်တစ်ကို

တူရိုးလို့ ခေါ်တာက ပုံသဏ္ဍာန်ကိုက တူရိုးနဲ့ တူလို့ပါ။ ထိပ်မှာ အလုံးလေးနဲ့ နောက်မှာ လက်ကိုင်လေးနဲ့၊ အရိုးနံပါတ်နှစ်ကို ပေလို့ ခေါ်တဲ့အကြောင်းကလည်း ပေနဲ့တူလို့ပါ။ တချို့လူငယ်တွေကတော့ ပေဆိုတာ မြင်ဖူး ချင်မှ မြင်ဖူးကြမှာပါ။ ပေဆိုတာ အပြားကြီး ကြီးနဲ့ အောက်မှာ အထိုင်လေးပါတာမျိုးပါ။ နံပါတ်သုံးအရိုးဖြစ်တဲ့ ထိန်းကွင်းရိုးက မြင်းရဲ့ ခြေခင်းကွင်းနဲ့ တူပါတယ်။ ဟိုးအရင်တုန်း က ခေါ်တဲ့ မြင်းမှာသုံးတဲ့ ထိန်းကွင်းနဲ့တူလို့ ပါ။

Q နားအရိုးခိုင်တာ ဘယ်လိုဖြစ်ပေါ်လာရ လဲဆိုတာ ဆက်ရှင်းပြပေးပါ ဆရာ။

အရိုးတစ်နဲ့ နှစ်နဲ့ ဆက်တဲ့ကြားမှာ အဆစ်ရှိတယ်။ အဲဒီအဆစ်က လက်မောင်း ဆစ်တို့၊ တံတောင်ဆစ်တို့မှာရှိတဲ့ အဆစ် တွေလိုမျိုးပါ။ အဲဒီအဆစ်လေးတွေက အသံ လာရင် လှုပ်ရှားပေးရတယ်။ အရိုးနံပါတ် နှစ် နဲ့ အရိုးနံပါတ်သုံးကြားမှာရှိတဲ့အဆစ်လေး တွေကလည်း လှုပ်ရှားပေးရတယ်။ အရိုးနံ ပါတ်သုံးနဲ့ နားအတွင်းပိုင်းမှာရှိတဲ့နေရာလေး ကလည်း လှုပ်ရှားပေးရတယ်။ အရိုးခိုင်တဲ့ ရောဂါဟာ အရိုးနံပါတ်သုံးနဲ့ အတွင်းနားနဲ့ ဆက်တဲ့နေရာမှာ အဖြစ်များပါတယ်။ အဲဒီ နေရာလေး ခိုင်သွားတာပါ။ နားစည် လှုပ် တယ်။ အရိုးနံပါတ်တစ် လှုပ်တယ်။ အရိုး နံပါတ်နှစ် လှုပ်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အရိုးနံပါတ် သုံး က မလှုပ်တော့ဘူး။ ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အရိုးနံပါတ် သုံးနဲ့ နားအတွင်းနဲ့ ဆက်တဲ့ နေရာခိုင်သွားလို့ပါ။

Q နားအရိုးခိုင်ရောဂါဖြစ်ရတဲ့ အကြောင်း ရင်းတွေကိုလည်း ရှင်းပြပေးပါ ဆရာ။

နားရိုးခိုင်ရောဂါဟာ မျိုးရိုးနဲ့ ဆက်စပ်မှု နည်းနည်းရှိပါတယ်။ အသေးစိတ်တော့ ဘယ်သူမှ သေချာမသိကြပါဘူး။ တချို့က တော့ ငယ်ငယ်တုန်းက ဝက်သက်ရောဂါဖြစ် တာကြောင့်လို့ပြောပါတယ်။ ဘာလို့လို့ပြောလဲ ဆိုတော့ ကျွန်တော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံအပါအဝင် နိုင်ငံတကာမှာ ဝက်သက်ကာကွယ်ဆေးတွေ ထိုးကြတယ်။ လွန်ခဲ့တဲ့ နှစ် ၅၀ လောက်က ဝက်သက်ရောဂါ အဖြစ်များပါတယ်။ အခု နှစ် ၅၀ ကြာပြီးနောက်မှာတော့ ရောဂါဖြစ်တဲ့ သူ အတော်ရှားလာတော့ သူတို့က စစ်ဆေး ကြည့်လိုက်တော့ ဝက်သက်လို့သံသယရှိ တယ်။ ဥပမာပတိုက်ဘက်မှာ အဖြစ်နည်းပေ မယ့် အာရှတိုက်သားတွေမှာတော့ အဖြစ်များ ပါတယ်။ အရှေ့တောင်အာရှမှာ အဖြစ်များ တယ်။ အဲဒါကတော့ မျိုးရိုးကြောင့်ဖြစ်တာလို့ ထင်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုသံသယရှိတာကတော့ က လိုရင်းဓာတ်ချို့တဲ့တဲ့သူတွေမှာ အဖြစ်များပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီသီအိုရီ သုံးခုစလုံးကို ဘယ်သူမှ လက်ဆုပ်လက်ကိုင် မပြနိုင်ပါဘူး။ တိတိကျကျ သေသေချာချာ မပြောနိုင်သေး ပေမယ့် သက်ဆိုင်တဲ့အကြောင်းရင်းမေးရင် တော့ အဲဒီသုံးချက်ပဲ ရှိပါတယ်။

Q ဖြစ်ရတဲ့အကြောင်းတွေကိုရှောင်လွှဲလို့ ရနိုင်ပါသလား ဆရာ။

အဲဒီသုံးချက်စလုံးက ရှောင်လွှဲလို့ မရပါ

ဘူး၊ ဥပမာ မျိုးရိုးဆိုတာကလည်း ရောင်လွှဲလို့ ချော့ဘူး။ ဝက်သက်ကတော့ ကျွန်တော်တို့ဆီ နာ တွေ့နေရတုန်းပါပဲ။ ဒီဆက်စပ်မှုကလည်း သူတို့ဆီမှာ လိုက်ရှာတုန်းပဲ။ အခုကာကွယ် ဆေးတွေထိုးနေတာကလည်း တစ်နည်းအား ဖြင့် မမြင်သာတဲ့ အကျိုးတွေတော့ ရှိမှာပါ။ ကလိုရင်းဓာတ်ကလည်း ကလိုရင်းဓာတ် နည်းရင်၊ ဖလိုရိုက်ဓာတ်နည်းရင် သွားကွာ ဘယ် စတဲ့ ဆက်စပ်မှုတွေကို လိုက်ရှာပေးမယ့် ဘီဘီကျကျတော့ လက်ဆုပ်လက်ကိုင် မပြ နိုင်သေးပါဘူး။

Q နားအရိုးခိုင်ရောဂါက ဘယ်သူတွေမှာ အဖြစ်များတတ်ပါသလဲ ဆရာ။

အမျိုးသမီးတွေမှာ အဖြစ်များပါတယ်။ အသက်အရွယ်အားဖြင့် လူ့လတ်ပိုင်းမှာ အဖြစ်များပါတယ်။ ဒီရောဂါရဲ့ ထူးခြားချက် က ကိုယ်ဝန်ဆောင်လိုက်ရင် ပိုဆိုးပါတယ်။ ဒီရောဂါဖြစ်ရင် နားနှစ်ဖက်စလုံး ပြိုင်တူဖြစ် ပါတယ်။ နားပြည်ယိုရောဂါဆို တစ်ဖက်ပဲဖြစ် တယ်။ မွေးကင်းစကလေး နားလေးရောဂါဆို ရင်လည်း တစ်ဖက်တည်းပဲ ဖြစ်နိုင်တယ်။ ရောဂါပဲရှိပြီး လူနာက အကြားအာရုံ သိပ်မ ထိဘူး။ နှစ်ဖက်စလုံးပြိုင်ဖြစ်တဲ့ ရောဂါတွေ ကတော့ ဆေးပြင်းသောက်လို့ ဖြစ်တဲ့ နား လေးရောဂါနဲ့ အရိုးခိုင်လို့ဖြစ်တဲ့ ရောဂါတွေ ပါပဲ။ ပြိုင်ဖြစ်တော့ လူနာက မသိမသာလေး လာတယ်။ နားလေးလာတော့ သူ့ရဲ့အကြား စွမ်းရည်မသိမသာကျလာတယ်။ နားလေး တာနဲ့ တစ်ပြိုင်တည်း နားလည်း အူတယ်။ နားလည်း လေးတယ်။

စုဝင်တွေကိုလည်း ငါ့အတင်းများပြောနေသ လား။ မကောင်းကြောင်းများ ပြောနေသလားစ သဖြင့် သံသယတွေဝင်ပြီး စိတ်အနေနှင့် အယုက်ဖြစ်ရတယ်။ အဲ့ဒီတော့ ကုသဖို့ လို အပ်ပါတယ်။ ကုနည်းကတော့ တစ်နည်းပဲရှိ ပါတယ်။ နားလေးတဲ့အတွက် နားကြားကိရိ ယာတပ်ဖို့ပါ။ ဒါမှမဟုတ် ခွဲစိတ်လို့လည်း ရပါတယ်။

Q ဒါဆိုရင် ကာကွယ်လို့ မရနိုင်ဘူးဆိုတဲ့ သဘောလား ဆရာ။

ရှင်းရှင်းပြောရရင် ဒီရောဂါက ကာကွယ် လို့ မရပါဘူး။ ကာကွယ်မယ်ဆိုရင် ကလိုရင်း နည်းတဲ့ ဓာတ်တွေ ကြိုသောက်မယ်ဆိုရင် ဆောင် အတိအကျမသိတဲ့အတွက် ဘေး သွက်ဆိုးကျိုးတွေကို ခံစားရနိုင်ပါတယ်။

Q နားအရိုးခိုင်တဲ့လူနာတွေအနေနဲ့ နား ကြားကိရိယာတပ်ဆင်မယ်ဆိုရင် ရရှိ လာနိုင်တဲ့ ကောင်းကျိုး၊ ဆိုးကျိုးတွေကို သိ ပါရစေ ဆရာ။

နားကြားကိရိယာတပ်တာကတော့ လွယ်ပါတယ်။ ပိုက်ဆံသက်သာချင်တယ်ဆို ရင် နှစ်သောင်းသုံးသောင်းတန်လောက် နား ကြားကိရိယာ ဝယ် တပ် နိုင် ပါတယ် ။ အကောင်းစားဆိုရင်တော့ တစ်သိန်းဝန်းကျင် လောက် အကုန်အကျခံလိုက်ရင် ချက်ချင်း နားပြန်ကြားနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နားကြား ကိရိယာမှာ ဘက်ထရီ မကြာခဏလဲပေးရတဲ့ အခက်အခဲတော့ ရှိပါတယ်။ ညဘက်အိပ်တဲ့ အချိန် နားကြားကိရိယာဖြုတ်အိပ်ရင် နားက မကြားရပါဘူး။ အရေးအကြောင်း အော်ဟယ်၊ ဟစ်ဟယ်ဆို မကြားနိုင်ဘူး။ အဲ့ဒီတော့ နား ကြားကိရိယာကတပ်လိုက်တာက လွယ် တယ်။ ချက်ချင်းအသုံးပြုလို့လည်း ရတယ်။ ငွေကုန်ကြေးကျလည်း သိပ်မများဘူး။ ဒါပေ မဲ့ ကရိကထတော့ နည်းနည်းများပါတယ်။ ညအိပ်ချိန်မှာ ဖြုတ်ထားရင် မကြားရတဲ့ အား နည်းချက်တော့ ရှိပါတယ်။

Q နားအရိုးခိုင်တာကို ကာကွယ်ရင် လူနာ တစ်ယောက်အနေနဲ့ ဘယ်လိုသိရှိနိုင်ပါ သလဲ ဆရာ။

သိနိုင်တဲ့အကြောင်းအရာတွေကတော့ ဇရာနာပာ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ နားလေးလာမယ်။ နားပြည်ယိုရောဂါလို ပြည်လည်း မထွက် တော့ မသိသာဘူး။ နားအာရုံကြောရောဂါက တော့ အသက်ကြီးလာလို့၊ ဆူညံသံတွေ ကြားနေရလို့၊ ဆေးပြင်းတွေ သောက်နေရလို့ ဖြစ်လာတာပါ။ နားအရိုးခိုင်ရောဂါကတော့ အဲဒီလိုမျိုးမဟုတ်ဘဲ တဖြည်းဖြည်းချင်း နား လေးလာပါတယ်။

Q နားအရိုးခိုင်လို့ နားလေးလာတဲ့အခါ ဘာတွေ လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုအပ်ပါသလဲ ဆရာ။

နားလေးတယ်ဆိုတာနဲ့ နားပြန်ကြားဖို့ လိုတာပေါ့နော်။ နားလေးရင် သွားလာဆက် ဆံရေးတွေ ခက်ခဲတယ်။ ပညာသင်ကြားမှု အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တယ်။ အလုပ်အကိုင်မှာ အခက်အခဲတွေဖြစ်တယ်။ နောက်ပိုင်း လူနာ တွေက နားလေးတော့ အပြင်ထွက်ရမှာ ရှက် လို့ အိမ်မှာနေရင်း နားလေးတဲ့အတွက်လည်း စိတ်ဓာတ်ကျ စိတ်ဆင်းရဲတယ်။ ကိုယ့်မိသား

နားကြားကိရိယာမှာ ဘက်ထရီမကြာ ခဏလဲပေးရတဲ့ အခက်အခဲတော့ရှိပါ တယ်။ ညဘက်အိပ်တဲ့အချိန်နားကြား ကိရိယာဖြုတ်အိပ်ရင်နားက မကြားရပါဘူး။ အရေးအကြောင်း အော်တယ်၊ ဟစ်တယ်ဆို မကြားနိုင်ဘူး။ အဲ့ဒီတော့နားကြားကိရိယာက တပ်လိုက်တာက လွယ်တယ်။ ချက်ချင်းအသုံးပြုလို့လည်း ရတယ်။



www.burmeseclassic.com

ခွဲစိတ်မှုန့် ပတ်သက်ပြီးလည်း ရရှိနိုင်တဲ့ ကောင်းကျိုးတွေကို ပြောပြပေးပါ ဆရာ။

ခွဲစိတ်မှုန့်မှာတော့ ခိုင်နေတဲ့အရိုးလေးတွေမှာ အတက်လေးတွေ ထွက်တယ်။ အတက်တွေက များတော့ ချိုးလို့ ဘယ်လိုမှ မဖြစ်နိုင်တော့ အရိုးကို အစားထည့်လိုက်တယ်။ တိုက်တောနီယမ်သတ္တုနဲ့လုပ်ထားတဲ့ ပစ္စည်းလေးနဲ့ အစားထည့်တယ်။ ပလတ်စတစ်တစ်မျိုးနဲ့လည်း ထည့်တယ်။ ပစ္စည်းတွေကတော့ ဈေးကွက်ထဲမှာ အများကြီးပါပဲ။ အခု နောက်ပိုင်း အသုံးများလာတာက တိုက်တောနီယမ်နဲ့ လုပ်ထားတဲ့ အရိုး တုပါ။ ကုန်ကျစရိတ်က တစ်သိန်းကျော်လောက်ရှိပါတယ်။ ဒီလိုခွဲစိတ်မှု ရဲ့ ကောင်းကျိုးက အောင်မြင်သွားရင် တစ်သက်လုံးနားမလေးတော့ဘူး။ ကောင်းသွားလိမ့်မယ်။

နားအရိုးခိုင်တာကို ခွဲစိတ်ကုသပြီးတဲ့အခါ နောက်တစ်ကြိမ်ထပ် ပြီး ဖြစ်နိုင်ပါသေးလား ဆရာ။

အရိုးခိုင်တာက ထပ်ဖြစ်နိုင်ပေမယ့် ပစ္စည်းအစားထည့်လိုက်တော့ မခိုင်တော့ဘူး။ ကောင်းသွားရော၊ ခွဲစိတ်ကုသမှုမှာ အားနည်းချက်က ခွဲစိတ်ကုသသူရဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုပေါ် အများကြီးမူတည်ပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်မှု အားနည်းရင် မအောင်မြင်ဘဲနဲ့ ပိုဆိုး သွားတတ်ပါတယ်။ ဒါက အကြီးဆုံးအားနည်းချက်ပါ။ လူနာတွေကို နားအရိုးခိုင်တယ်လို့ ပြောလိုက်ရင် အဲဒီလိုမျိုး ရှင်းပြရပါတယ်။ ခွဲကုချင်လား၊ နားကြားကိရိယာ တပ်ချင်လား၊ နှစ်ခုစလုံးကတော့ သူ့ဟာနဲ့သူ အားနည်းချက်၊ အားသာချက်တွေ ရှိပါတယ်။

နားအရိုးခိုင်တဲ့ရောဂါက အဖြစ်များပါသလား ဆရာ။

ဒီရောဂါက နားအာရုံကြောရောဂါတို့၊ နားပြည်ယိုရောဂါတို့လောက် အဖြစ်များပေမယ့် ဖြစ်တဲ့သူလည်း မရှားပါဘူး။ အမျိုးသမီး အများစုက ဖြစ်ရင် ကုရမှာ ရှက်ကြ ကြောက်ကြပါတယ်။ ဒီနေ့ဆိုရင်လည်း အမျိုးသမီးလူနာအစစ်ယောက်အသက်က နှစ်ဆယ်ကျော်လောက်ရှိ မယ်။ နားကြားကိရိယာတပ်ရမှာ ရှက်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။ မိန်းကလေးတွေက အလှအပကြိုက်ကြပါတယ်။ မျက်စိမူန့်ရင် မျက်မှန်တပ်ရသလို နားလေးရင်လည်း နားကြားကိရိယာတပ်ရမှာပါ။ နားကြားကိရိယာကို ရောင်စုံတပ်ချင်တပ်လို့ရတာပဲ။ ဖက်ရှင်ဖြစ်အောင်ပေါ့။ ဥပမာ - အင်္ကျီအပြာဆို နားကြားကိရိယာအပြာလေး။ အစိမ်းဆို အစိမ်းရောင်ပြောင်းတပ်လို့ ရပါတယ်။ နိုင်ငံတကာမှာတော့ နားကြားကိရိယာ တပ်ရမှာ ရှက်လို့ဆိုတာမျိုး သိပ်မကြားမိပါဘူး။ ရှက်တဲ့သူလည်း ရှိရင် ရှိမှာပေါ့နော်။ ယေဘုယျအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ မြန်မာလူမျိုးတွေက နားကြားကိရိယာတပ်ရမှာ ပိုရှက်ကြပါတယ်။ မျက်မှန်တပ်ရတာကိုတော့ အများစုက ရှက်တယ်လို့ မထင်ပါဘူး။ ကလေး၊ လူကြီး၊ လူလတ်ပိုင်း၊ မင်းသားမင်း သမီးတွေကအစ မျက်မှန်ကို မျိုးစုံ၊ ကိုင်းမျိုးစုံ တပ်ကြပါတယ်။

ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာ။

ဇာမြည်ဝင်း (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်) တွေ့ဆုံမေးမြန်းသည်။

မိန်းကလေး

အမှတ်တံဆိပ် မီးယပ်သွေးပေါ်ဆေး



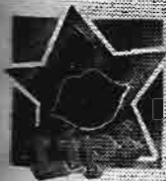
မီးယပ် သွေးပေါ်ချိန်တွင် မီးယပ်သွေးမပေါ်ခြင်း၊
မီးယပ် သွေးပေါ်နည်းခြင်း၊ မီးယပ်သွေးမမှန်ခြင်း၊
မီးယပ်သွေးချုပ်ခြင်း၊ မီးယပ်သွေးပေါ်ခါနီးအချိန်၊
မီးယပ်သွေးပေါ်နေစဉ်အချိန်တွင် ခါး၊ တင်၊ ပေါင်၊
ဆီးစပ်၊ ဆီးအုံ ကိုက်ခဲနာကျင်နေသူ အမျိုးသမီးများ
အတွက် သုံးစွဲနိုင်ပါသည်။

တိုင်းရင်းဆေးဝါးမှတ်ပုံတင်အမှတ်-TMR ၀၀၄၂၉၂ (၁၂၁၄)
လိုင်စင်အမှတ် ၄/၂၀၁၀-တဆထလ/တိုး (၀၆၄၁)
ကြော်ငြာခွင့်ပြုချက်-တဆထ (စာနယ်ဇင်း)၁၀၉/၀၉၁၄

ပင်ရင်း-အမှတ်(၇၇၆)၊ ဗိုလ်ဗလ(၁)လမ်း၊ (၃၁)ရပ်ကွက်၊
အုံမြို့သစ်မြောက်ပိုင်း၊ ရန်ကုန်မြို့။

ဖြန့်ချိရေး

- ❖ လူထုမေတ္တာ ဆေးမျိုးစုံဆိုင် (၂၄-လမ်း)
- ❖ ကိုဝင်းမြင့် + မသောဘီ ဆေးမျိုးစုံဆိုင် (၁၅-လမ်း)
- ❖ သိမ်ကြီးဈေး
 - ၁။ မိဘမေတ္တာဆေးဆိုင်
 - ၂။ ဦးမြင့်ဆွေ - သားများဆေးဆိုင်
 - ၃။ အာရောဂုံဆေးဆိုင်
 - ၄။ ကိုလှစိုးဆေးဆိုင်
- ❖ မင်္ဂလာဈေး
 - ၁။ NEOဆေးမျိုးစုံဆိုင်
 - ၂။ ကိုသက်နိုင်ဆေးဆိုင်
 - ၃။ သုခရွှမ်းသာဆေးမျိုးစုံဆိုင်
 - ၄။ အာရောဂုံဆေးဆိုင်
 - ၅။ အောင်ဆေးဆိုင်



Lips

အကသင်တန်း
ကိုယ်ကာယအလှသင်တန်းနှင့် အဆီချခြင်းလုပ်ငန်း
(အမျိုးသမီးသီးသန့်)

အိမ်အရောက် အဆီချပေးခြင်း ပြုလုပ်ပေးပါသည်။

- ✓ အမျိုးသမီးများ၏ လိုအပ်ချက်များကို Lips Club မှ နည်းပြဆရာမများက စိတ်ရှည်စွာဖြင့် တစ်လလျှင် ၅ပေါင်မှ ၁၀ပေါင် အထိကျစေရန် တာဝန်ယူပါသည်။
- ✓ အာမခံဖြင့် (၁၂)ရက်အတွင်း အဆီချပေးခြင်း ပေါင်းလက်၊ ကျော၊ ရင်၊ ခါး၊ ခြေသလုံး၊ အဆီချပေးခြင်း 1" မှ 3"၊ တင်အဆီချခြင်း 2" မှ 4"၊ ဝိုက်အဆီချပေးခြင်း 2" မှ 5"
- ✓ လိမ်းဆေးလိမ်းရုံဖြင့် အဆီကျစေရန် တာဝန်ယူပါသည်။



(စနေနေ့တိုင်းပိတ်သည်။)

ဆိုင်(၁)- အမှတ်-၁၁၉/၁၂၁၊ တတိယထပ်၊ လသာလမ်း၊ လသာမြို့နယ်၊ လသာရဲစခန်းရှေ့ ရန်ကုန်မြို့၊ ဗန်း- ၃၇၁၆၀၆၊ ၀၉-၂၅၀၂၇၂၂၉၄

ဆိုင်(၂)-အမှတ်(၁၃၂၊ဘိ)၊ ပထမထပ်၊ ဟားကရာလမ်း၊ ကျွန်းတောဈေးရှေ့၊ စမ်းချောင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။ ဗန်း- ၀၉-၇၃၀၉၇၂၉၄

MANDALAR PEST CONTROL ENTERPRISE



သင်နှင့် သင့်မိသားစုအတွက်

No (1) - အရေးကြီးဆုံး - ကျန်းမာရေးနှင့်

No (2) - အရေးကြီးဆုံး - စီးပွားရေး တို့ကို

အန္တရာယ်ပြုနိုင်သော ခြင် (သွေးလွန်တုပ်ကွေး)၊ ယင် (ဝမ်းရောဂါ)၊ ကြွက် (ပလိပ်ရောဂါ)နှင့် အခြားရောဂါဖြစ်စေနိုင်သော ပိုးမွှားများနှင့် ခြေအန္တရာယ်တို့အတွက် -

Mandalar Pest Control Enterprise မှ စင်ကာပူနိုင်ငံမှ တင်သွင်းသော WHO အသိအမှတ်ပြု ပိုးသတ်ဆေးများ အသုံးပြု၍ ကျွမ်းကျင်သော လုပ်သက်ရင့် ပညာရှင်များမှ ဦးစီး၍ ဝန်ဆောင်မှုလုပ်ငန်းများ ဆောင်ရွက်ပေးနေပါသည်။

အမှတ်-၁၁၉ ၊ မြေညီထပ်၊ ၄၁-လမ်း (အလယ်)၊ ပိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့

ဖုန်း- ၀၁-၃၉၂၇၁၀၊ ၀၉-၇၃၀၄၄၂၀၈၊ ၀၉-၇၃၁၆၀၂၃၃

အရိုးအဆစ်များ နာကျင်ကိုက်ခဲခြင်း

ကခြည်ဝင်း (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

ဒေါက်တာ ချိုမာလွင်
အထူးကုဆရာဝန်၊
အရိုးအဆစ်ရောဂါကုသမှု
နှင့် တွေ့ဆုံခြင်း



အဆစ်များသည် အရိုးအဆစ်များတွင် ချိတ်ဆက်ထားပြီး ချိတ်ဆက်မှုများ ပြုလုပ်ထားသော
အဆစ်များသည် အရိုးအဆစ်များတွင် ချိတ်ဆက်ထားပြီး ချိတ်ဆက်မှုများ ပြုလုပ်ထားသော
အဆစ်များသည် အရိုးအဆစ်များတွင် ချိတ်ဆက်ထားပြီး ချိတ်ဆက်မှုများ ပြုလုပ်ထားသော



Q ဒီနေ့ခေတ်မှာလူကြီးလူငယ်မရွေး အရိုးအဆစ်တွေ၊ နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေ ခံစားနေရတယ်လို့ပြောကြားသံတွေကြားနေရပါတယ်။ အဲဒါဘာကြောင့်ဖြစ်တာလဲ။

အရိုးအဆစ်နာကျင်ကိုက်ခဲမှုဆိုတာ အရင်ကတည်းက အလွန်အဖြစ်များတဲ့ ရောဂါလက္ခဏာပါ။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေမှာ ဆေးခန်းလာပြတဲ့လူနာတွေရဲ့ သုံးပုံ တစ်ပုံက အရိုးအဆစ်နာကျင်ကိုက်ခဲမှုကြောင့် ဆရာဝန်ဆီ လာကြတာကို တွေ့ရပါတယ်။

Q ဘယ်အသက်အရွယ်တွေကအရိုးအဆစ် နာကျင်ကိုက်ခဲတာတွေအဖြစ်များစွာ ဖြစ်ပေါ်လာလဲ။ အမျိုးသားနဲ့အမျိုးသမီးဘယ်သူတွေက ပိုပြီး အဖြစ်များပါသလဲ။

ရောဂါအပေါ် မူတည်ပြီး အသက်အရွယ် နဲ့ ကျား / မ ကွာပါတယ်။ ယေဘုယျအားဖြင့် တော့ သက်ကြီးဝိုင်းတွေမှာ ပိုအဖြစ်များပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေက ပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။

Q မြန်မာနိုင်ငံမှာအရိုးအဆစ်နာကျင်ကိုက်ခဲတာ ဖြစ်ပွားသူ အတော်များပါသလား။

သုတေသနပြုထားတာ မရှိလို့ တိတိကျကျ မပြောနိုင်ပေမယ့် ကျွန်တို့ရဲ့ ပြင်ပလူနာမှတ်တမ်းတွေအရတော့ အတော်အဖြစ်များ တယ်လို့ ခန့်မှန်းနိုင်ပါတယ်။

Q အရိုးအဆစ်တွေနာကျင်ကိုက်ခဲတာဖြစ်ပွားရတဲ့အကြောင်းရင်းကိုရှင်းပြပေးပါ။

ရောဂါပေါ်မူတည်ပြီး ဖြစ်ပွားရတဲ့ အကြောင်းရင်း အမျိုးမျိုးရှိပါတယ်။ အဆစ်နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့ လူနာမှာ အဓိကအားဖြင့် ရောင်ရမ်းပြီး ကိုက်ခဲတာလား (Inflammatory Arthritis) အရင် ခွဲခြားရပါတယ်။ ရောင်ရမ်းကိုက်ခဲမှု အများစုက Auto-Immune လို့ခေါ်တဲ့ ကိုယ်ခံစွမ်းအားတုံ့ပြန်မှုလွန်ရောဂါတွေကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကျီးပေါင်းရောဂါ (Osteoarthritis)ကတော့ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ အဆစ်အတွင်းက ချောဆီနဲ့ အရိုးနဲ့ ပျက်စီးယိုလွင်းမှုကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။ ဂေါက်ရောဂါကတော့ သွေးတွင်းယူရစ်အက်စစ် (Uric Acid) ဓာတ် အချိန်ကြာမြင့်စွာ မြင့်မားမှုကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။ ဒီလိုနာတာရှည်တွေ မဟုတ်ဘဲ ခဏတဖြုတ် နာကျင်ကိုက်ခဲတာတွေလည်း ဖြစ်

တတ်ပါတယ်။ တုပ်ကွေးလို ဝိုင်းရပ်စ် ပိုးကြောင့် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကိုယ်လက် လှုပ်ရှားမှုကြောင့်၊ အဆစ်ထဲ ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်တာကြောင့် အစရှိသဖြင့် အကြောင်းအမျိုးမျိုးရှိကြပါတယ်။

Q အရိုးအဆစ်နာကျင်ကိုက်ခဲတာက အစားအသောက်တွေဆက်စပ်မှုရှိပါသလား။

အဆစ်အပျက်ကိုက်ခဲတဲ့ ရောဂါတွေထဲမှာ ဂေါက်ရောဂါက အစားအသောက်နဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိပါတယ်။ အရက်၊ ဘီယာ၊ အချိုရည်၊ ကလီစာ၊ ပင်လယ်စာတွေက ရောဂါကို ပိုဆိုးစေပါတယ်။

Q အရိုးအဆစ်နာကျင်ကိုက်ခဲတဲ့အခါ အများစုကစစ်ဆေးတွေ့ရသောကြောင့် ဖြစ်ပေါ်လာတာကို ပြောပြပါ။ အဲဒါနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြည်သူလူထုကို ဆရာမ ပေးချင်တဲ့ အကြံပြုချက်ကို သိပါရစေ။

စစ်ဆေးတွေ့မှာ ပေးလေ့ရှိကြတာက အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးနဲ့ စတိုးရှိုက်လို့

ခေါ်တဲ့ အရောင်ကျဆေးတွေဖြစ်ပါတယ်။ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးတွေက ကြာလာရင် အစာအိမ်နဲ့ ကျောက်ကပ်ကို ထိခိုက်တတ်ပါတယ်။ စတိုးရှိုက်ဆေးတွေက အန္တရာယ်အများကြီးပေးတတ်ပါတယ်။ အရိုးပွတာ၊ အစာအိမ်ရောင်တာ၊ ဆီးချို၊ သွေးတိုးတက်တာ၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျတာ၊ မျက်နှာတွေဖောသွပ်လာတာ၊ မျက်လုံးအတွင်းတိမ်ခွဲစိတ်တာ အစရှိသဖြင့် သေသေချာချာ မသုံးတတ်ရင် အန္တရာယ်တွေ ပေးတတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ ကိုက်ခဲတာလောက်ကတော့ ကိုယ့်ဟာကိုယ် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးဝယ်သောက်လို့ ရပေမယ့် နှစ်ပတ်ကျော် လာပြီဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ ပြဇို့ အကြံပေးလို့ပါတယ်။

Q အရိုးအဆစ်နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေခံစားရတဲ့အခါ ဖြစ်နိုင်တဲ့ ရောဂါကိုဘယ်လို စစ်ဆေးသိစိတ်ဆေးမှုတွေကနေ သိရှိနိုင်ပါသလဲ။ ဆရာမတို့ အနေနဲ့ ဘယ်လို စစ်ဆေးမှုတွေလုပ်ပါသလဲ။

လူနာကို ရောဂါရာဇဝင်သေသေချာချာ မေးမြန်း စမ်းသပ်ပြီး ဘာရောဂါလဲ မှန်းဆရပါတယ်။ အဲဒီအဆင့်နဲ့တင် ရောဂါအတော်များများကို သိနိုင်ပါတယ်။ ဒီရောဂါဆိုတာ သေချာအောင်ရယ်၊ တခြားရောဂါမဟုတ်ရှင်းရှင်းလင်းလင်းဖြစ်ဖို့ရယ်၊ ရောဂါအတိမ်အနက် သိဖို့ရယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ စစ်ဆေးမှုတွေ လုပ်ရပါတယ်။ သွေးစစ်၊ ဆီးစစ်တာ၊ ဓာတ်မှန်ရိုက်တာ အစရှိသဖြင့်ပေါ့။

Q အရိုးအဆစ်နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေအတွက် ဆရာမတို့ရဲ့ ကုသမှုအပိုင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ရှင်းပြပေးပါ။

အဝမ်းပျက်ရအောင် ပျက်စီးသွားတဲ့ ကိုယ်ခံစွမ်းအားနည်းရအောင် ထိန်းသိမ်းသင့်ပါတယ်။ ဂေါက်ရောဂါမျိုးရိုက်ပြီး သွေးတိုး ကျောက်ရိုက်ကုသမှုမှာ အကျိုး ဘီယာ၊ ဖမ်းတွင်းကလီစာအချို့ကုသမှု ကျင့်သင့်ပါတယ်။





နံပါတ် တစ်ကတော့ နာကျင်ကိုက်ခဲမှု ညက်သာအောင် လုပ်ရပါတယ်။ သောက် ဆေး ထိုးဆေးတွေအပြင် Physiotherapy ခေါ်တဲ့ ဂ္ဂူပုကုထုံးတွေ သုံးရပါတယ်။ နောက် ဆစ်ဆင့်ကတော့ ဖြစ်တဲ့ အကြောင်းရင်း ဆက်ပေါ် မူတည်ပြီး သက်ဆိုင်တဲ့ ကုသမှု ပေးရပါတယ်။ နာတာရှည်အဆစ်အမျက် ဆောင်ပြီး အဆစ်တွေ ကောက်ကွေးသွား တာ ကြွက်သားတွေ သိမ်သွားပြီး လှုပ်ရှား ခဲ့ မလုပ်နိုင်တော့တာတွေ ရှိနေရင် ဂ္ဂူပုကု ထုံးနဲ့ ကုတဲ့အထူးကုတွေ၊ အရိုးခွဲစိတ်အထူး ကုတွေဆီကို လိုအပ်သလို လွှဲပို့ကုသရပါ တယ်။ နာတာရှည် အဆစ်ရောင်ရောဂါတွေ နှစ်နဲ့ ချီပြီး ကုရပါတယ်။

Q အရိုးအဆစ်နာကျင်ကိုက်ခဲမှုတွေကို ဝန်တကျကုသမှုမခံယူတဲ့အခါနောက် ဆက်တွဲဖြစ်လာနိုင်တာတွေရှိရင်လည်း သိပါရစေ။

နောက်ကျ ကုသမှုမခံယူမိတဲ့ ကိစ္စမှာ ခွဲစိတ်ကုသတာက အဆစ်အမျက် ကိုက်ခဲ တဲ့အခါ ASO လို့ ခေါ်တဲ့ ပိုးလေးဖက်နာကို ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ ASO ကလည်း အဆစ်နာ မဟုတ်လည်းဘဲ သွေးထဲမှာ ပြင်းထန်တတ်တော့ မှားယွင်းပြီး ပိုးလေးဖက် ရောင်ရောင် (Rheumatoid Arthritis) သာ ဖြစ်ခဲ့ တဲ့အချိန်ကုသမှုမရခဲ့လို့ အဆစ်အမျက် ကွေးကောက်ကွေးသွားတာအထိ ဖြစ်တတ် တယ်။

ဆက်ထပ် ဖြစ်လေ့ရှိတဲ့ ကိစ္စကတော့ အဆစ်တွေ သောက်တာပါပဲ။ ခုနက ရှင်းပြ

ခဲ့သလို ရေရှည်မှာ ဆိုးကျိုးတွေ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ဒူးကျိုးပေါင်းရောဂါဆိုရင် ခန္ဓာ ကိုယ်အလေးချိန်များနေရင် ပိုဖြစ်တတ်၊ ပိုဆိုးတတ်ပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်မလျော့ ချနိုင်ရင် လမ်းလျှောက်လို့ မရတော့တဲ့အထိ ဒူးဆစ်က ပျက်စီးသွားတတ်ပါတယ်။

Q အရိုးအဆစ်နာကျင်ကိုက်ခဲမှုရဲ့နောက် ကွယ်မှာ မမြင်ရတဲ့ ဆိုးဆိုးရွားရွားရောဂါ တွေရှိနေနိုင်ပါသလားဆရာ။

ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ Systemic Lupus Erythematosus လို့ ခေါ်တဲ့ အရေ ပြားလေးဖက်နာ၊ Progressive Systemic Sclerosis လို့ခေါ်တဲ့ အရေပြားထူလေး ဖက်နာတွေဟာ အစပိုင်းမှာ အဆစ်နာတာ လောက်ပဲ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဒီရောဂါတွေ က ခန္ဓာကိုယ်အနှံ့အပြားကိုယ်တွင်းကလီစာ

အဆစ်အမျက်တွေ အကျိပ်ဖြစ်လောက်အောင် ပြင်းထန်တဲ့ ကိုယ်ပတ်လှုပ်ရှားမှုတွေကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ အဆစ်အမျက်နာတာ နှစ်ပတ်ကျော်ပျက် နီးစပ်ရာ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသပြီး ကုသမှုခံယူသင့်ပါတယ်။

တွေကို ဒုက္ခပေးတတ်ပါတယ်။ ဂေါက်ရောဂါ ဆိုရင်လည်း တချို့မှာ ကျောက်ကပ်ပျက်စီး နေတာကို နောက်မှ သိရတာမျိုး ဖြစ်တတ် ပါတယ်။

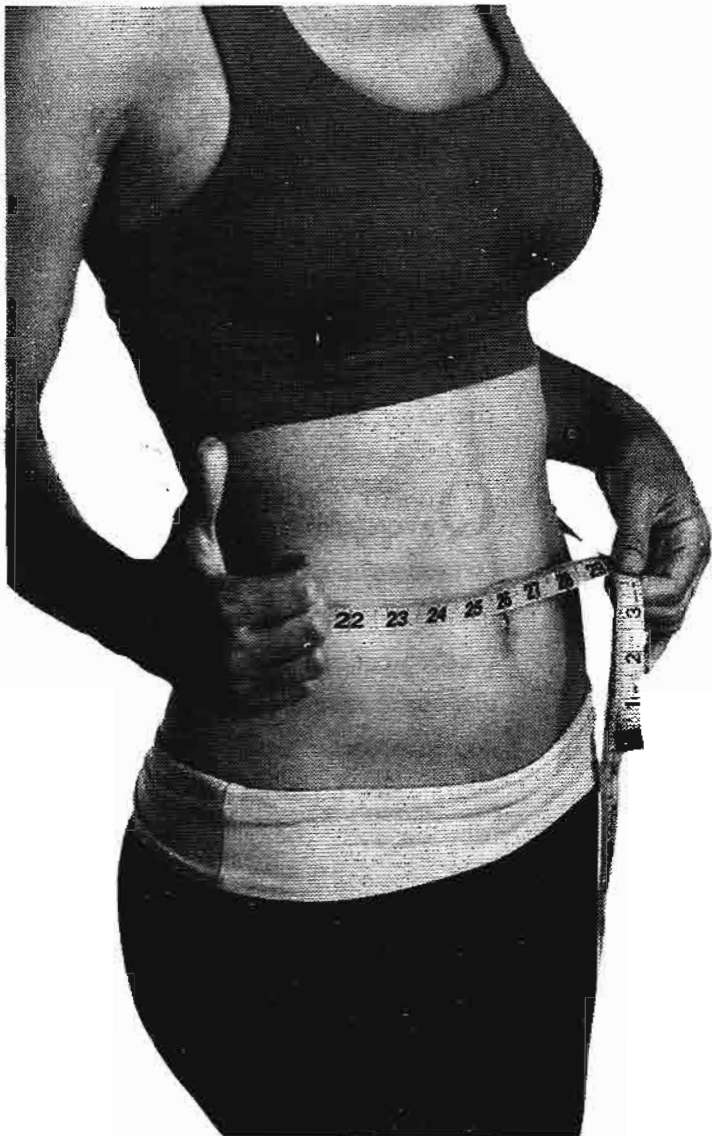
Q အရိုးအဆစ်နာကျင်မှုတွေမဖြစ်ရအောင် ကာကွယ်ရမယ့်အပိုင်းကိုလည်း ရှင်းပြ ပေးပါ။

အဝမလွန်ရအောင်၊ ပုံမှန်ရှိသင့်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်ရှိအောင် ထိန်းသိမ်းသင့် ပါတယ်။ ဂေါက်ရောဂါမျိုးရိုးရှိပြီး သွေးတိုး ရောဂါရှိတဲ့လူတွေမှာ အရက်၊ ဘီယာ၊ ဝမ်း တွင်းကလီစာအချို့ရည်တွေ ရှောင်သင့်ပါ တယ်။ အဆစ်အမျက်တွေ ဒဏ်ဖြစ်လောက် အောင် ပြင်းထန်တဲ့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု တွေကို ရှောင်ကြဉ်ရပါမယ်။ အဆစ်အမျက် နာတာ နှစ်ပတ်ကျော်လာရင် နီးစပ်ရာ ဆရာဝန်နဲ့ ပြသပြီး ကုသမှုခံယူသင့်ပါတယ်။

Q ဆရာမအနေနဲ့ပြည်တွင်းအကြံပြုလိုတာ များရှိရင်လည်းပြောပြပေးပါ။

အများဆုံးတွေ့ရတတ်တဲ့ အလွဲတွေက အဆစ်အမျက်ကိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ လေးဖက်နာ ရှိတယ်လို့ ထင်တာ၊ ပင်နီဆလင် ဆေးသုံး တာ၊ အစားအသောက်ရှောင်တာ၊ စပ်ဆေး တွေ ဝယ်သောက်တာ၊ ကြော်ငြာကောင်းပြီး ဘာမှန်းမသိတဲ့ ဆေးတွေနဲ့ ဝတ်လိုမတတ်၊ အင်္ဂလိပ်မတတ်တဲ့ တိုင်းတစ်ပါးသား ဝိန္ဒော လိုလို ဆရာတွေနဲ့ ပိုက်ဆံအများကြီး အကုန် ခံပြီးကုတာ၊ နှစ်ချီပြီး ကုရမယ့် ရောဂါရှင် တွေမှာ သက်သာပြီဆိုတာနဲ့ ကိုယ့်သဘောနဲ့ ကိုယ် ဆေးဖြတ်တာ၊ မှန်မှန်မပြဘဲ ကိုယ့်သ ဘောနဲ့ကိုယ် ဆေးတွေ မလိုအပ်ဘဲ ဆက် သောက် နေတာတွေဖြစ်တတ် ပါတယ်။ နာတာရှည် အဆစ်ရောင်ဝေဒနာရှင်တွေ အနေနဲ့ နီးစပ်ရာဆေးရုံ၊ ဒေသန္တရဆေးပေး ခန်းတွေ၊ ပြင်ပဆေးခန်းတွေမှာ ပြသ သင့်ပါတယ်။ ခုတင် ၅၀၀ ဆံ့ အထူးကု ဆေးရုံကြီးမှာရှိတဲ့ ကျွန်မတို့ရဲ့ အရိုးအကြော အဆစ် ဆေးပညာပြင်ပလူနာဌာနမှာလည်း တနင်္လာ၊ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့တွေရဲ့ နေ့လယ်ပိုင်းမှာ လွှဲစာနဲ့ လာရောက်ပြသနိုင်ပါတယ်။

ဖာခြည်ဝင်း(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)



**နှစ်ပတ် အတွင်း
ကိုယ်အလေးချိန်
သိသိသာသာ
လျော့ချနိုင်သော
နည်းလမ်းများ**

အလင်း (စေးဝါး)

အောက်ပါနည်းလမ်းတွေက ကိုယ်
အလေးချိန် လျော့ချလိုသူတွေအတွက်
ဝင်ရက်အတွင်း သိသိသာသာ လျော့နည်း
သွားအောင် ကူညီပေးမယ့် နည်းလမ်းတွေ
ပါ။



(၁) ရေများများသောက်ပါ

ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချဖို့က ရေ သောက်တာက အဓိကအချက်တစ်ချက်ပါ။ ရေက ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အဆိပ်အတောက် တွေကို ဆီးထဲကတစ်ဆင့် ဖယ်ရှားပေးပါ သယ်။ တစ်နေ့ကို ရေ ၄-၅ လီတာ သောက် ပါ။

(၂) ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်သောက်သုံး ထော်အစား လက်ဖက်စိမ်းရည်သောက်ပါ

မနက်အိပ်ရာ ထထချင်း ဘာအစာမှ စားသေးခင်မှာ လက်ဖက်စိမ်းရည် ပူပူတစ်ခွက်သောက်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ အဆိပ်အတောက်တွေကို ဖယ်ရှားပေးပြီး ဝမ်းချုပ်တာကိုလည်း ကာကွယ်ပေးပါ သယ်။ ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချလိုသူ တွေအနေနဲ့ နေ့တစ်နေ့ရဲ့အစကို ကော်ဖီ၊ လက်ဖက်ရည်သောက် သုံးမယ့်အစား လက်ဖက်စိမ်းရည်ပူပူလေး သောက်ပြီး ထောင်လိုက်ပါ။

(၃) ရေခဲခွက်ထဲကို သံပရာရည်နဲ့ ပျားရည် ထည့်သောက်ပါ

ရေခဲခွက်ထဲကို သံပရာရည်တစ် ဇွန်နဲ့ ပျားရည်ဇွန်တစ်ဝက် ရောထည့် ပြီး မနက်အိပ်ရာထထချင်းမှာ သောက် ပါက ၁၀ မိနစ်အတွင်း ကိုယ်အလေးချိန် သိသိသာသာ လျော့ကျသွားပါလိမ့်မယ်။

(၄) ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် လျှော့စားပါ

ထမင်းမှာ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်များစွာ ထည့်လို့ ကယ်လိုရီများစွာ ရစေပါတယ်။ ထမင်းလျှော့စားတာက ကိုယ်အလေးချိန်

လျှော့ကျစေတဲ့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်း တစ်ခုပါ။

(၅) ပရိုတင်း ပိုစားပါ

ကြွက်သားတည်ဆောက်ဖို့ အတွက် ပရိုတင်းလိုအပ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်း အဆီတွေ ကိုလည်း ချေဖျက်ပေးပါတယ်။ ကာဗိုဟိုက် ဒရိတ်ကို လျှော့စားပြီး အဲဒီအစား ပရိုတင်းကို ပိုစားပါ။

(၆) အမျှင်ဓာတ် များများ စားပါ

အမျှင်ဓာတ်က ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ကျစေတဲ့ အကောင်းဆုံး အရင်းမြစ် တစ်ခုပါ။ အမျှင်ဓာတ်များစွာရရှိနိုင်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သစ်သီးဝလံ၊ ပဲမျိုးစုံကို

စားသုံးတာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်းရှိ မကောင်းတဲ့ ကိုလက်စထရောတွေကို လျော့နည်းစေတဲ့အပြင် ကိုယ်အလေးချိန် ကိုလည်း ကျဆင်းစေပါတယ်။

(၇) ဝမ်းချုပ်ပါစေနှင့်

ဝမ်းချုပ်တာက ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချရာမှာ နှောင့်နှေးစေတဲ့ အကြောင်း တစ်ချက်ပါ။ ဝမ်းချုပ်တာကြောင့် ခန္ဓာ ကိုယ်ထဲမှာ အဆိပ်တွေနဲ့ စွန့်ပစ်ပစ္စည်းတွေ စုပုံနေလို့ပါ။

(၈) အဆင်သင့်စာတွေကို ရှောင်ပါ

၁၀ ရက်အတွင်း ကိုယ်အလေးချိန် ကျဆင်းလိုတယ်ဆိုရင် အဆင်သင့်စာတွေ စားသုံးမှုကနေ ရှောင်ဖို့ လိုပါတယ်။ ပီအေ၊ ဘာဂါ၊ ဝက်အူချောင်း စတာတွေ ထဲမှာ အာဟာရဓာတ်နိမ့်ထက် အဆီပါဝင်မှု များ ပါတယ်။ အဆင်သင့်အစာတွေ စားသုံးတာက ကိုယ်အလေးချိန်တက်စေတဲ့ အဓိက အချက်ပါ။

(၉) ပဲမှရသော ပရိုတင်းဓာတ်ကို ရယူပါ

ပဲကရတဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်က အပင် ကနေ ရရှိတာကြောင့် အဆီပါဝင်မှု နည်းပြီး ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချရာမှာ အလွန်ထိ ရောက် လွယ်ကူပါတယ်။ နေ့စဉ် စားသုံးတဲ့ အစားအစာထဲမှာ ပဲအမျိုးမျိုးကို ထပ်ပေါင်း စားသုံးပါက ကိုယ်အလေးချိန် သိသိသာသာ လျော့နည်းသွားစေပါတယ်။



(၁၀) တစ်နေ့ ပရိုတင်း နှစ်ကြိမ် စားပါ

ပရိုတင်းကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာ တွေ စားသုံးတာက ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ကျ စေဖို့ အားပေးပါတယ်။ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် မနက်စာနဲ့ ညစာမှာ ပရိုတင်း ပါဝင်အောင် စားပါ။ ပရိုတင်းက ကြွက် သားတည်ဆောက်ဖို့ အားပေးပြီး အဆီတွေကို လျော့နည်းစေ ပါတယ်။

(၁၁) အချိုစာ လျော့စားပါ

အချိုစာ၊ အဆီများတဲ့ အစာနဲ့ ဆီ ကြော်စာတွေက ကိုယ်အလေးချိန် တက်စေ လို့ အဲဒီအစာတွေအစား အချိုနည်းတာ၊ အဆီမပါတာ၊ ကြော်စားမယ့် အစား ချက် ပြုတ်စားပါ။

(၁၂) တစ်စွတ်စွတ်စားခြင်းမှ ရှောင်ပါ

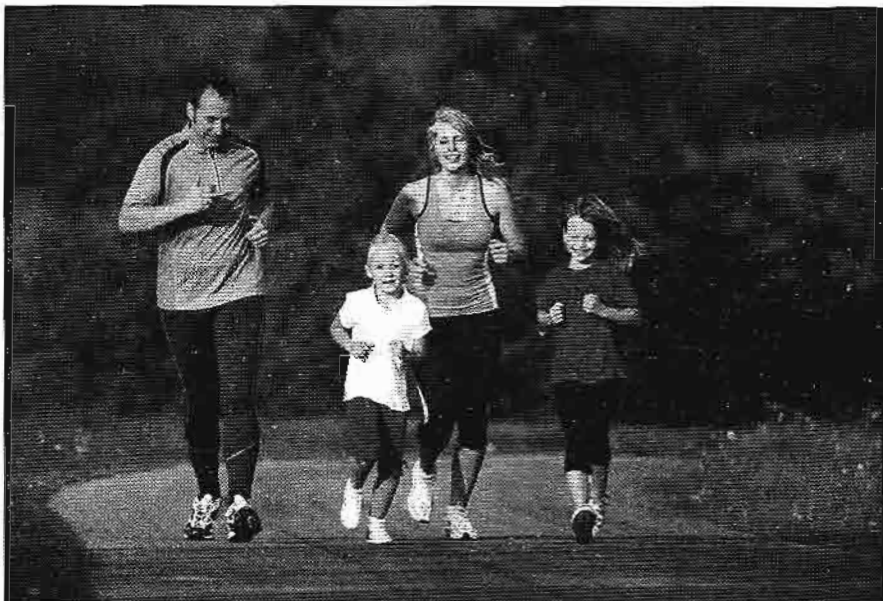
တစ်စွတ်စွတ်စားသုံးတာဟာ ကိုယ် အလေးချိန် တက်စေပါတယ်။ ကိုယ်အ လေးချိန်ကို ထိန်းမရသူတွေရဲ့ အဓိက အကြောင်းတစ်ချက်လို့လည်း ဆိုနိုင်ပါ တယ်။

(၁၃) ပဲပင်ပေါက် စားပါ

ပဲပင်ပေါက်ကို ရေနွေးဖြာပြီး စား တာက အာဟာရတန်ဖိုးအပြည့်အဝ ရရှိ ပြီး ကယ်လိုရီ အပိုရရှိမှုကို လျော့နည်းစေ ပါတယ်။ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် အစာ အနပ် ကြီး မစားခင် နှစ်နာရီလောက်အလိုမှာ စားပါ။

(၁၄) တစ်နေ့ သုံးကြိမ်ထက် ပိုမစားပါနှင့်

တစ်နေ့ကို အစာအနပ်ကြီး သုံးနပ် ထက် ပိုမစားသင့်ပါ။ မနက်စာနဲ့ နေ့ လယ် စာကို ဝိုက်ပြည့်တင်းအောင် စားပေမယ့် ညစာကိုတော့ ပေါ့ပေါ့ပါးပါးသာ စားသုံးလိုက်



ပါ။ ၁၀ ရက်အတွင်း ကိုယ်အလေးချိန် သိသိသာသာ လျော့ကျလာပါလိမ့်မယ်။

(၁၅) သင့်တင့်သော လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ

အစာဘယ်လောက်ပဲ လျော့လျော့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင်ပါက ကျစ်ကျစ် လျစ်လျစ်နဲ့ ပိန်သွယ်လှပစေမှာပါ။ အား ကစားခန်းမ သွားပြီး လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ဆောင်မှ မဟုတ်ပါဘူး။ အိမ်မှာပဲ တစ်နေ့ကို ၁၀-၁၅ မိနစ်လောက် အချိန်ပေး ပြီး လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပေးပါ။

(၁၆) အရည်ရွှမ်းသော သစ်သီး စားပါ

အရည်ရွှမ်းတဲ့ ဖရဲသီး၊ သခွားသီး၊ သဘောသီး စတဲ့ သစ်သီးတွေ စားသုံးတာ က ကယ်လိုရီပါဝင်မှု နည်းပြီး ဝိတာမင်၊ သတ္တုဓာတ်နဲ့ အင်တီအောက်ဆီးဒင့်တွေ များစွာ ရရှိစေပါတယ်။ ညနေပိုင်း ညစာ မစားခင်မှာ စားသုံးပါ။

(၁၇) ကာဗွန်ဖြည့်စွက်ထားသော အချိုရည် များကို ရှောင်ပါ

ကိုကာကိုလာ၊ ဆော်ဒါရည်၊ ပက်စ်စီ စတဲ့ ကာဗွန်ဖြည့်စွက်ထားတဲ့ အချိုရည် တွေကို ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချနေချိန် မှာ ရှောင်ရပါမယ်။ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချလို သူတွေအနေနဲ့ သံပရာရည်၊ လက်ဖက်စိမ်း ရည်၊ အုန်းစိမ်းရည်တွေက သောက်သုံးဖို့ အသင့်တော်ဆုံးပါ။

(၁၈) ဇီဝဖြစ်ပျက်မှုနှင့် BMI ကို တိုင်းတာ မှတ်သားပါ

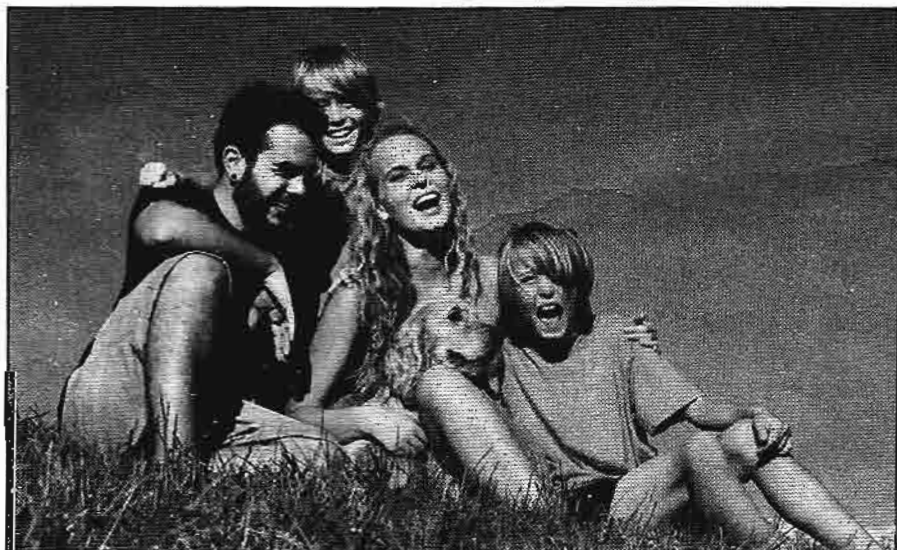
ကယ်လိုရီ ဘယ်လောက်စားသုံး လိုက် တယ်၊ ဘယ်လောက်လောင်ကျွမ်းသွားတယ် ဆိုတာတွေကို တွက်ချက်တာ ပြီးစားသုံးတာ၊ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဆောင်တာတွေက ကိုယ် အလေးချိန် လျော့ချနေချိန်မှာ အလွန်ထိ ရောက်တာကို တွေ့ရပါတယ်။

(၁၉) အနီရောင်အသားကို ရှောင်ပါ

အနီရောင်အသားတွေက အဝလွန် စေတဲ့အပြင် ကင်ဆာလိုရောဂါတွေ ဖြစ် စေပါတယ်။ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချ နေချိန်မှာတော့ အနီရောင်အသားတွေ ကို မစားသင့်ပါဘူး။

(၂၀) အဖြူရောင်အဆီပ်

အဖြူရောင်အဆီပ်ဆို လို့ လန့်မ သွားပါနဲ့။ ကိုယ်အလေးချိန် လျော့ချနေ ချိန်မှာ ထမင်း၊ သကြားနဲ့ ဆားတွေက အဖြူရောင်အဆီပ်လို့တောင် တင်စားပြီး ရှောင်ရပါမယ်။ **အလင်း(ဆေးဂ်း)**



www.burmeseclassic.com



ပါမောက္ခ ဒေါက်တာဦးကိုကို
အထွေထွေရောဂါအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးနှင့်
တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း

သွေးတိုးရောဂါ

နောက်ဆုံးပေါ်တုထုံးများ

သွေးတိုးရောဂါကုသမှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ကမ္ဘာပေါ်မှာ အရင်နဲ့ မတူဘဲ ပြောင်းလဲလာပါတယ်။ အဲဒီကုထုံးတွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီး ပြောက်ဥက္ကလာပ ဆေးရုံကြီးမှ အထွေထွေရောဂါအထူးကုဆရာဝန်ကြီး ပါမောက္ခ ဦးကိုကိုနဲ့ တွေ့ဆုံဆွေးနွေးဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။



Q သွေးတိုးရောဂါ ကုသမှုဆိုင်ရာ နောက်ဆုံး လမ်းညွှန်ချက်တွေကို သိပါရမေ ဆရာ။

A. သွေးတိုးနဲ့ပတ်သက်တဲ့ Guideline တွေကတော့ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အများကြီး ရှိပါတယ်။ ၂၀၁၄ ဇန်နဝါရီလထဲမှာ JNC 8 လို့ခေါ်တဲ့ လမ်းညွှန်ချက်အသစ်တစ်ခု ထွက်လာပါတယ်။ အရင်က JNC 7 အထိ ထွက်ထားပါတယ်။ အခုအသစ်ထွက်တဲ့ JNC 8 ကို ချက်ချင်းဆိုသလို အသုံးပြုတာ များလာခဲ့ပါတယ်။ တခြား အမေရိကန် နည်းလမ်းတွေလည်း ရှိလာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အခုကတော့ ဒီ JNC 8 ကိုပဲ အဓိကထား ပြောပြချင်ပါတယ်။

■ **ဇွန်နိုင်ဦး**
(ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)



အရင်တုန်းက

ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိသူက
သွေးဖိအား ၁၃၀/၈၀ အထိ
ချရမယ်လို့ သတ်မှတ်ပါ
တယ်။ အခုတော့
ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိရှိ
မရှိရှိ၊ သွေးတိုးရှိရှိ မရှိရှိ
၁၄၀/၉၀ mmHg နဲ့ပဲ
သတ်မှတ်ပါတယ်။

ပထမဆုံး အချက်က လူတစ်ယောက်
သွေးတိုးလား၊ မတိုးလားကို ဆုံးဖြတ်တဲ့အခါ
မှာ အသက် ၆၀ အောက်အရွယ်မှာ ၁၄၀/၉၀
လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ အသက် ၆၀ ကျော်ရင်
၁၅၀/၉၀ mmHg လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။
နှစ်မျိုးပဲ ခွဲလိုက်ပြီး အဲဒီအတိုင်းအတာတွေ
ထက်ကျော်နေရင် သွေးတိုးရှိနေတယ်လို့
ဆိုပါတယ်။ ဒါဆိုရင် သတ်မှတ်သွေးဖိအား
ရောက်အောင် ထိန်းရပါမယ်။

နောက်တစ်ချက်က သွေးတိုးကုသတဲ့
အခါမှာ ပထမဦးစားပေးဆေးတွေက ACEI
ဒါမှမဟုတ် ARB ဒါမှမဟုတ် CCB ဒါမှ
မဟုတ် Diotic ဆိုတဲ့ လေးမျိုးဖြစ်ပါတယ်။
ကျောက်ကပ်ရောဂါ (Chronic Kidney
Disease) ရှိတဲ့သူတွေမှာ ACEI ဒါမှမ
ဟုတ် ARB ကို ပထမဦးစားပေးအနေနဲ့
သုံးသင့်ပါတယ်။

Q အရင် ကုထုံးတွေနဲ့ မတူတဲ့ တခြား
ထူးခြားတဲ့ ပြောင်လဲမှု ကုထုံးတွေ

ပိုရှင်လည်း သိပါရစေ ဆရာ။

A. အရင်က သွေးဖိအားပေါ်မူတည်ပြီး ရော
ဂါအဆင့်တွေ သတ်မှတ်ကုသရတာ ဖြစ်ပါ
တယ်။ အခုအသစ်ကတော့ အသက် ၆၀
အောက်တစ်ခုနဲ့ ၆၀ကျော် နှစ်ခုကိုမှတ်
ထားဖို့ လိုပါတယ်။ နောက်တစ်ချက်က ဘယ်
ဆေးတွေကို ဦးစားပေးပြီး ပေးရမလဲဆိုတာ
ပါပါတယ်။

နောက်တစ်ချက်က ကျောက်ကပ်ရော
ဂါရှိနေရင် ပေးရမယ့် ဆေးကို သတ်မှတ်ပေး
ထားပါတယ်။ အရင်တုန်းက ကျောက်ကပ်
ရောဂါရှိသူက သွေးဖိအား ၁၃၀ / ၈၀ အထိ
ချရမယ်လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ အခုတော့
ကျောက်ကပ်ရောဂါရှိရှိ မရှိရှိ၊ သွေးတိုး ရှိရှိ
မရှိရှိ ၁၄၀/၉၀ mmHg နဲ့ပဲ သတ်မှတ်ပါ
တယ်။ အသက်ကြီးသူတွေကို သွေးတိုးသိပ်
မချတော့ဘူးလို့ သတ်မှတ်လိုက်တဲ့ သဘော
နဲ့ ကျောက်ကပ် ရောဂါရှိနေသူတွေကိုလည်း
ပုံမှန်လူတိုင်းပဲ သတ်မှတ်စစ်ဆေးဖို့ သတ်
မှတ်လိုက်တာ ဖြစ်ပါတယ်။

၂၀၁၃ မှာရှိတဲ့ Guideline တွေအကုန်
လုံးကို လေ့လာပြီးတော့ သုံးသပ်လိုက်တဲ့အ
ခါမှာ တွေ့ရှိချက်တွေက အသက် ၆၀ ကျော်
ရင် ၁၅၀/၉၀၊ အသက် ၆၀ အောက်
၁၄၀/၉၀ ဖြစ်တာတွေ တွေ့ရတယ်။

နောက်တစ်ချက်က သွေးပေါင်ကို အိမ်
မှာတိုင်းတာနဲ့ ရုံးမှာ တိုင်းတာ နည်းနည်း
လေးကွာခြားမှု ရှိတာကိုလည်း တွေ့ရပါတယ်။
အဲဒီထဲကမှ အိမ်မှာတိုင်းတာကို ပိုအတည်ပြု
ဦးစားပေးပြောလာပါတယ်။ အိမ်မှာ တိုင်းတာ
ဆိုရင် ၁၃၅/ ၈၅ ကျော်ရင် သွေးတိုးရောဂါ

လို့ သတ်မှတ်နိုင်ပါတယ်။ ရုံးမှာတိုင်းရင်တော့
၁၄၀/၉၀ လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။

Q ဘာလို့ ဒီလို မတူညီတာပါလဲ
ဆရာ။

A. ဘာလို့ ဒီလိုဖြစ်ရတာလဲဆိုတော့ သွေး
တိုးတာ တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ White Coat Hype-
rtension ဆိုတာကို ထည့်တွက်ကြည့်ဖို့ဖြစ်
ပါတယ်။ အဲဒါက အိမ်မှာ တိုင်းလိုက်ရင်အ
ကောင်း၊ လူနာက ဆရာဝန်ကို တွေ့လိုက်ရင်
သွေးက နည်းနည်းတိုးလာတာကို ဆိုလိုပါ
တယ်။ ဆေးခန်းကို လာပြုချိန်မှာ သွေးပေါင်
တိုင်းလိုက်လို့ သွေးတိုးနေတယ်ဆိုပြီး ဆေး
တွေအများကြီးပေးလိုက်မိရင် အိမ်ပြန်
ရောက်ပြီး သွေးပေါင်ပြန်ကျတဲ့အခါမှာ ဆေး
ပမာဏ ပိုများများသောက်မိတဲ့အတွက် ဒုက္ခ
ရောက်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် အိမ်မှာ သွေး
ပေါင်တိုင်းကြည့်ဖို့လည်း လိုအပ်လာပါတယ်။
ဒီလို White Coat Hypertension ဆိုရင်
စိတ်ပူဖို့မလိုပေမယ့် အမြဲဖြစ်နေတယ်၊ ထိ
ခိုက်မှုရှိလာတယ် ဆိုရင်တော့ အဲဒါကိုပါ ကု
သမှု ခံယူဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

အဲဒါနဲ့ ပြောင်းပြန် Mask Hyper-
tension ဆိုတာရှိပါသေးတယ်။ အဲဒါက
အိမ်မှာ သွေးပေါင်တက်တယ်။ ဆေးရုံ/ဆေး
ခန်းတွေမှာ မတက်ဘူး။ အဲဒီလိုဖြစ်တာက
တော့ ပိုအန္တရာယ်များပါတယ်။ အဲဒါက ပိုပြီး
ဒုက္ခပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်နေသူကိုတော့
သေချာကုဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ဒီလိုတွေဖြစ်
လာတဲ့အတွက် ဆေးခန်းမှာ တိုင်းတာတစ်ခု
တည်းနဲ့ မဆုံးဖြတ်ဘဲ အိမ်မှာပါတိုင်းခိုင်းတာ
တွေ လုပ်လာရပါတယ်။ ဒါတွေကို မှတ်တမ်း
ယူပြီးမှ သုံးသပ်ဆုံးဖြတ်ပေးရပါတယ်။

နောက်ထပ်လေ့လာမှုတစ်ခုကတော့
သာမန်လူတစ်ယောက်ဟာ မနက် ၃ နာရီ
လောက် နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်နေရင်
သွေးပေါင်တွေ ကျလာပါတယ်။ နှလုံးခုန်နှုန်း
လည်း နှေးလာတတ်ပါတယ်။ တစ်ချို့လူတွေ
က အဲဒီအချိန်တွေမှာ သွေးပေါင်ကျရမယ့်
အစား သွေးပေါင် တက်နေတာကိုလည်း တွေ့
ရပါတယ်။ သွေးပေါင်ကျတာကို Dipping
လို့ ခေါ်ပြီး မကျတာကိုတော့ Non - Dipp-
ing လို့ ခေါ်ပါတယ်။ အဲဒီမကျတာက အန္တ
ရာယ်ရှိပါတယ်။ အဲဒီလိုဖြစ်တဲ့ အချိန်မှာ

www.burmeseclassic.com



ညဘက်
ဆေးသောက်တာကြောင့်
ညမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့
သွေးတိုးတာကိုလည်း
ထိထိရောက်ရောက်
ကာကွယ်နိုင်သလို မနက်
ဖြစ်တတ်တဲ့ သွေးတိုးတာနဲ့
သွေးပေါင်ဆောင့်တက်
တာတွေကိုပါ ထိရောက်စွာ
တားနိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

အမျိုးအစားတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

Q ဘယ်အချိန်မှာ သွေးပေါင်ချိန်သင့် ပါသလဲ ဆရာ။

A. သွေးဖိအားကို ဘယ်အချိန် တိုင်းသင့်သလဲဆိုရင် အိမ်မှာ တိုင်းရမယ်။ မနက်ရော ညရော တိုင်းရမယ်လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေမှာ ပုံမှန်လာစစ်နေတာထက် အိမ်မှာ သွေးပေါင်ချိန်စက်ဝယ်ထားပြီး ပုံမှန်တိုင်းဖို့ ပိုလိုအပ်လာပါတယ်။

၂၄ နာရီ တိုင်းထားဖို့ လိုအပ်တဲ့အခါ ဥပမာ Non-Dipping Hypertention လိုမျိုးဆိုရင် သွေးပေါင်ချိန်စက်ကို လက်မှာ ၂၄ နာရီလုံးပတ်ထားပြီး Record လုပ်ပေးတဲ့စက်နဲ့ တိုင်းတာဖို့ လိုပါတယ်။ ၂၄ နာရီ တိုင်းတာတဲ့အတွက် မနက်အစောပိုင်းဖြစ်တဲ့ သွေးပေါင်မကျတာ၊ ဆောင့်တက်တာတွေကိုလည်း သိနိုင်မယ်။ ညဘက်ဖြစ်တာတွေကိုလည်း သိနိုင်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် နောက်ထပ် အသစ်ထွက်လာတဲ့ နည်းလမ်းအချက်တွေကတော့ သွေးတိုး ရှိသူကို ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းတွေမှာတင်မက အိမ်မှာပါ အမြဲတိုင်းနေစေရပါမယ်။ မနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ်တိုင်းခိုင်းရပါမယ်။ သွေးပေါင် အတက်အကျတွေများနေတာတွေလေလေ ပိုကုန်စိတ်ရလေလေဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအချက်တွေ ပိုလာပါတယ်။ လိုအပ်ရင် ၂၄ နာရီ တိုင်းတာပေးသင့်ပါတယ်။

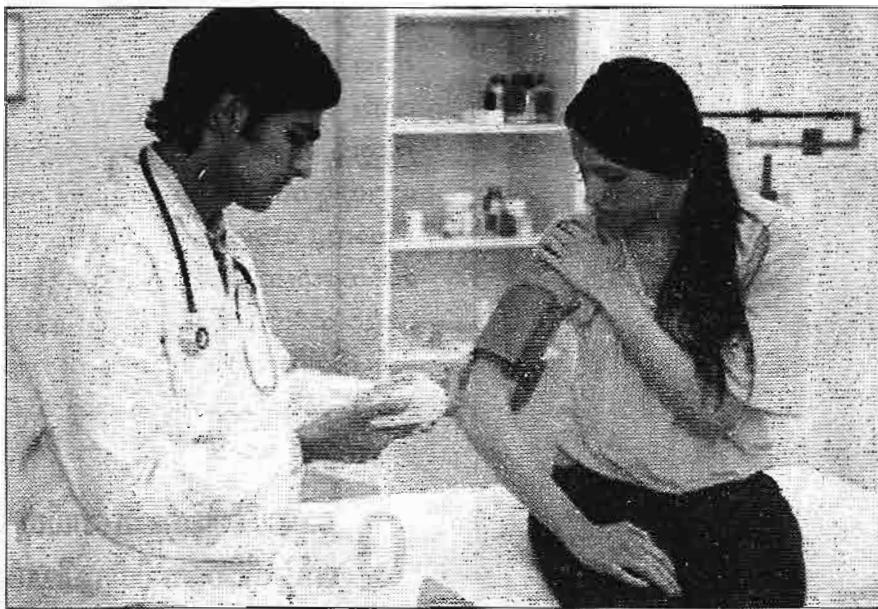
အိမ်မှာဆိုရင် သွေးပေါင်ကို မနက် တစ်ခါ၊ ညတစ်ခါတိုင်းရပါမယ်။ တစ်ခါတလေ

သွေးတိုးလား၊ မတိုးလား မသေချာတာရှိနေရင် ၇ ရက်ဆက်တိုက် တိုင်းခိုင်းလိုက်ပါတယ်။ ၁၄ ခါ၊ အနည်းဆုံး ၁၂ ခါတိုင်း ကြည့်လို့ အများစုက တက်နေတယ်ဆိုရင် သွေးတိုးရှိတယ်လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေမှ သွေးတိုးတယ်၊ အဲဒါကို သွေးပေါင်ကျဆေး အမြဲသောက်ဖို့လိုလားလို့ မေးလာရင် အဲဒီလိုပဲ တိုင်းတာကြည့်ပါတယ်။ ခုနစ်ရက်လောက်တိုင်းပြီး ငါးရက်လောက်က သွေးတိုးနေရင် သွေးတိုးကျဆေးကို အမြဲသောက်ဖို့ လိုပါတယ်။

Q သွေးပေါင်ချိန်တဲ့အခါ ဘယ်လို စောင့်ရှောက်ဖို့လိုအပ်သလဲ ပုံမှန်ပါသလဲ ဆရာ။

A. သွေးပေါင်ချိန်တာက သုံးမျိုးရှိပါတယ်။ ပြဒါးတိုင်းနဲ့တိုင်းတာ၊ ဒစ်ဂျစ်တယ်စက်နဲ့ တိုင်းတာ၊ Android အပိုင်းလေးတွေနဲ့ တိုင်းတာဆိုပြီး ရှိပါတယ်။ အမှန်ဆုံးကတော့ ပြဒါးနဲ့တိုင်းတာဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဂျစ်တယ်စက်နဲ့ တိုင်းတာက မှန်တော့မှန်ပေမယ့် ပထမဆုံးအနေနဲ့ စက်နဲ့တိုင်းကြည့်လိုက်။ ပြဒါးနဲ့တိုင်းကြည့်လိုက်လုပ်ပြီး အဖြေနှစ်ခုကို နှိုင်းယှဉ်ကြည့်ဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီလိုယှဉ်ပြီး တိုင်းတာတဲ့အခါမှာ ကိုယ့်စက်က အမြဲ ၁၀ လောက်များနေတတ်ရင် နောက်ပိုင်းအိမ်မှာ အဲဒီစက်နဲ့တိုင်းရင် ၁၀ ပြန်နုတ်ပြီး မှတ်ဖို့လို ပါလိမ့်မယ်။ ဒီဂျစ်တယ်ကတော့ ကိုယ့်ဘာသာတိုင်းလို့ရတဲ့အချက် အားသာပါတယ်။ စက်နဲ့တိုင်းရင် လက်မောင်းကိုတိုင်းတာက ပိုကောင်းပါတယ်။ တိုင်းမယ်ဆိုရင် ထိုင်ပြီး တိုင်းတာ ပိုကောင်းပါတယ်။ စက်ကို နှလုံးနေရာလောက်မှာထားတာ ကောင်းပါတယ်။ လက်မောင်းပတ်တဲ့ အပတ်ထဲမှာ လေကို အရင်ကုန်အောင် ထုတ်ပေးသင့် ပါ တယ်။ တစ်ခါတိုင်းပြီးရင် ၅ မိနစ်လောက် ခြားပြီး တစ်ခါတိုင်းကြည့်ပါ။ ပျမ်းမျှကို တွက်စရာမလိုပါဘူး။ တက်နေတဲ့ အဖြေ၊ သွေးပေါင် အများဆုံးတက်တဲ့အခါကိုပဲ မှတ်ထားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Q သွေးပေါင်ကျဆေးကိုကော ဘယ် အချိန်မှာ သောက်သင့်ပါသလဲ ဆရာ။



A. သွေးပေါင်ကျဆေးကို တစ်မျိုးတည်း သောက်မယ်ဆိုရင် ညအချိန်မှာ သောက်စေချင်ပါတယ်။ ညဘက် ဆေးသောက်တာကြောင့် ညမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ သွေးတိုးတာကို လည်း ထိထိရောက်ရောက် ကာကွယ်နိုင်သလို မနက်ဖြစ်တတ်တဲ့ သွေးတိုးတာနဲ့ သွေးပေါင်ဆောင့်တက်တာတွေကိုပါ ထိရောက်စွာစားနိုင်မှာ ဖြစ်ပါတယ်။

Q ဘယ်လို သွေးပေါင်ကျဆေးမျိုးကို ဘောက်သင့်ပါသလဲ ဆရာ။

A. ဆေးသောက်ရင်လည်း ၂၄ နာရီခံတဲ့ ဆေးသောက်တာ ပိုကောင်းပါတယ်။ ဥပမာ နောက်ခံတဲ့ ဆေးဆိုရင် တစ်နေ့ သုံးခါလောက် သောက်ဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒါမျိုးဆိုရင် ဆေးကို အချိန် မှန်နေအောင်လည်း သောက်နေဖို့ လိုပါတယ်။ အချိန်လွဲသွားရင် သွေးပေါင်ဆောင့်တိုးတာ၊ ကျတာတွေဖြစ်နေရင် အန္တရာယ် များလို့ပါ။ ဒီလိုဖြစ်တာ တစ်နေ့ သုံးခါလောက်ဖြစ်ရင် နှလုံးသွေးကြောပိတ်ဖို့၊ လေဖြတ်ဖို့ အခွင့်အလမ်း များနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဆေးသောက်ရတဲ့ အကြိမ်နည်းတဲ့ ၂၄ နာရီခံတဲ့ဆေးကို ဦးစားပေးရွေးသင့်ပါတယ်။ ဆေးကို ညအခါမှာ သောက်သင့်ပါတယ်။ တစ်နှစ်တစ်ခါ အီးစီဂျီရိုက်ပါ။ တစ်နှစ် တစ်ခါ ၂၄ နာရီ သွေးပေါင်တိုင်းပါ။ သွေးတိုးကဲ့ပဲ ကုမနေပါနဲ့။ တခြားရောဂါတွေကိုလည်း အမြဲ စစ်ဆေးနေပေးပါ။ နေထိုင်မှုပုံစံကို ဂရုစိုက်ပါ။

မဖြစ်မနေသောက်ရမယ့် ဆေးတွေလည်း

ရှိပါတယ်။ သွေးတိုးနဲ့ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းရောဂါတွေဖြစ်နေရင် အကောင်းဆုံးကတော့ Beta-Blocker, ACEI, ARB တွေဖြစ်ပါတယ်။ ဒါတွေကို မဖြစ်မနေ ပေးရမယ့်ဆေးတွေ Compelling Indication လို့ခေါ်ပါတယ်။ တခြားရောဂါတွေ ရှိနေရင် အဲဒီရောဂါတွေ အတွက်လည်း ဆေးတွေထပ်ပေါင်းသောက်ဖို့ လိုအပ်ပါလိမ့်မယ်။

Q သွေးပေါင်ကျဆေးကိုရော ဘယ်လို ဘောက်သင့်ပါသလဲ ဆရာ။

A. သွေးပေါင်ကျဆေးကို တစ်မျိုးနဲ့ စရမလား။ နှစ်မျိုးစသောက်ရမလားဆိုရင်တော့ သွေးပေါင်တက်တဲ့ ပမာဏကိုလည်း ကြည့်ရပါမယ်။ တခြား အဆီများတာ၊ နှလုံးရောဂါရှိတာ ဆိုတဲ့ အချက်တွေပါ ရှိနေရင် ဆေးနှစ်မျိုးလောက်နဲ့ စပါတယ်။ ဆေးတွေ ပေါင်းသောက်မယ်ဆိုရင် အသက် ၅၀ အောက်မှာဆိုရင် A(ACEI or ARB) ကိုတိုက်ပါတယ်။ အသက် ၅၀ ကျော်ရင် C(CCB)ကို တိုက်ပါတယ်။ ပေါင်းသောက်ရမယ်ဆိုရင် အဲဒီ A နဲ့ C ကိုပေါင်းတိုက်တာများပါတယ်။ မရရင်တော့ A, C & D(Diolic) သုံးမျိုးပေါင်းပြီး တိုက်ပါတယ်။

Q သွေးတိုးရောဂါကို ကုသတာကြောင့် ဘယ်လိုအကျိုးကျေးဇူး ရှိပါသလဲ ဆရာ။

A. သွေးတိုးရောဂါကို အဓိက ကုရတဲ့အကြောင်း

ရင်းကတော့ လူတစ်ယောက် နောက် ၁၀ နှစ်အတွင်းမှာ လေဖြတ်နိုင်ခြေဘယ်လောက်များလဲ။ အဲဒီဖြစ်နိုင်ခြေတွေကို လျှော့ချဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ASCVD တွေကို လျှော့ချဖို့ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီဖြစ်နိုင်ခြေတွေကို တွက်ချက်တဲ့ ပုံသေနည်းတွေ ရှိပါတယ်။

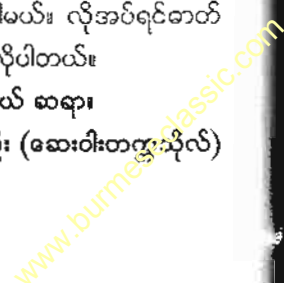
အသက်ရယ်၊ ဆီးချိုရောဂါရှိမရှိ၊ ဆေးလိပ်သောက်၊ မသောက် အစရှိတာတွေကို ထည့်ပြီး နောက် ၁၀ နှစ်ကျော်တွေမှာ လေဖြတ်နိုင်ခြေရှိတယ် အစရှိသဖြင့် တွက်ပေးပါတယ်။ နောက် ၁၀ နှစ်မှာ လေဖြတ်ဖို့များတယ်၊ နှလုံးရောဂါဖြစ်ဖို့ များတယ်လို့ တွက်လာရင် ဆီးချိုကုသဆေးတွေအပြင် နှလုံးအတွက် ဆေးတွေ၊ လေမဖြတ်ဖို့ပါ ကြိုတင်ဆေးပေးထားလို့ ရပါတယ်။

Q သွေးတိုးကျဆုံးအတွက် တခြားဘယ် အချက်တွေက အရေးကြီးပါသလဲ ဆရာ။

- A. နောက်ထပ် အရေးကြီးတာက နေထိုင်မှုပုံစံကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။
 - တစ်နေ့ကို နာရီဝက်လောက် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ သွေးပေါင်တက်နေချိန်မှာတော့ လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်ပါနဲ့။
 - အဆီလျှော့စားပါ။ အသီးအနှံများများစားပါ။
 - စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချရပါမယ်။
 - အဝမလွန်အောင် ထိန်းရပါမယ်။
- သွေးတိုးရောဂါရှိတယ်လို့ သတ်မှတ်မယ်ဆိုရင်၊ သတ်မှတ်ထားတဲ့ သွေးပေါင်တွေကျော်နေပြီဆိုရင် နေထိုင်မှုပုံစံကို အရင်ပြောင်းပေးရပါမယ်။ နောက်ပြီး ဆေးတိုက်ရပါမယ်။ ကျောက်ကပ်ထီး၊ မထီး ဆီးစစ်ရပါမယ်။

သွေးတိုးရောဂါရှိသူ ၁၀၀ မှာ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းက မျိုးရိုးလိုက်ပြီး ဖြစ်တာဖြစ်ပါတယ်။ အသက် ၃၀ နှစ်ကျော်မှ သွေးတိုးရှိတယ်ဆိုရင် မျိုးရိုးကြောင့်ဖြစ်တာများပါတယ်။ သွေးတိုးနဲ့တူနေတဲ့ ဆီးချို၊ နှလုံးသွေး ကြောကျဉ်း၊ အဆီများ၊ လေဖြတ်ရောဂါတွေအတွက်လည်း စစ်ဆေးနေဖို့ လိုပါတယ်။ အီးစီဂျီရိုက်တာလည်း လုပ်ပေးရပါမယ်။ လိုအပ်ရင်ဓာတ်မှန်တွေ ရိုက်ပေးဖို့လိုပါတယ်။

- ကျေးဇူးတင်ပါတယ် ဆရာ။
- ဇွန်နိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)



အရေပြားအနာ နှင့် အမာရွတ်အကြောင်း ဆီကောင်းစရာ



ဒေါက်တာမြတ်စန္ဒာကျော်
အရေပြားအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးနှင့်
တွေ့ဆုံဆွေးနွေးခြင်း

အရေပြားမှာ အနာဖြစ်လာရင် ပျောက်အောင် ကုသရင်း အရေပြားကို အလှူဖျက်တဲ့ အမာရွတ်ဖြစ်မှာ ကို စိတ်ပူကြရပြန်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် မျက်နှာလို နေရာမျိုးမှာ အနာဖြစ်တဲ့အခါ အမာရွတ်ထင်မှာကို အမျိုးသမီးတွေက စိုးရွံ့တတ်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် အနာနဲ့ အမာရွတ်တွေအကြောင်း သိဆင့်၊ သိထိုက် တဲ့ အချက်တွေကို အရေပြား အထူးကု ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာမြတ်စန္ဒာကျော်နဲ့ တွေ့ဆုံပေးပြန်ဆွေးနွေး လိုက်ရပါတယ်။

ဇွန်နိုင်နိုး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

**အရေပြားမှာ ဘကြောင့် အမာရွတ် ဖြစ်ရပါ
သလဲ ဆရာမ။**

အမာရွတ်နဲ့ ကင်းတဲ့လူဆိုတာ ရှားပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တစ်သျှူးတွေ ထိခိုက် ဒဏ်ရာရတာကို ပြန်လည်ပြင်ဆင်တဲ့အခါ အရေပြားမှာ (scab) လို့ခေါ်တဲ့ အနာဖေး၊ အနာမြှေးအဖတ်လေး ဖုံးပြီး၊ အနာကျက်စေပါတယ်။ အဲဒီအခါ အမာရွတ် ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ အနာဖေးလေးက အနာကို ကာကွယ်ပေးထားပြီး အရေပြားပြင်ဆင်တာကို ကူညီပေးပါတယ်။ အမာရွတ်ဆိုတာ မူလအရေပြား အရောင်နဲ့ ကွဲလွဲနေတဲ့ အရေပြား ပြောင်းလဲမှုပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဖုလို့၊ အပြားလို့ ကြွနေတတ်တဲ့ အရေပြားမှာ အသားတက်၊ အနာကျက်တဲ့ ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်ပါတယ်။

**အနာနဲ့ အမာရွတ် ဖြစ်တတ်တဲ့ အခြေအနေ
တွေကို အိမ်ထဲမှာ ဆရာမ။**

အနာက တစ်လက်မထက်ပိုပြီး ကြီးရင်၊ အနာနက်ရင်၊ သွေးထွက်များရင်၊ ဖုန်နဲ့ ပိုးတွေဝင်ရင်၊ အနာကောင်းကောင်း မကျက်ရင်၊ အရေပြားအတွန့်နေရာနဲ့ အဆစ်လို လှုပ်ရှားမှုများတဲ့နေရာတွေမှာ အနာဖြစ်ရင်၊ အနာဖြစ်နေချိန်မှာ အနားမယူရင်၊ အနာကြောင့် အရေပြားမူလပုံစံ ပျက်ရင်၊ အရေပြားပုံစံ ပျက်တာကို စနစ်တကျပြန်မချုပ်ရင်၊ မျက်လုံးတစ်ဝိုက်နဲ့ မျက်နှာပေါ် အနာဖြစ်ရင် ပိုဆိုးတတ်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အနာရဲ့ အနားသတ်က မညီညာဘဲ တွန့်နေရင်နဲ့ တိရစ္ဆာန်



ကိုက်ခံရရင်လည်း အနာက ပိုဆိုးတတ်သလို အမာရွတ်က ပိုဆိုးတတ်ပါတယ်။

**ပိုဖြစ်တတ်ကြပါစမ်း။ ဘကြောင့် ကျွမ်းကျင်သူတွေ
ဆရာမ။**

အမာရွတ် ပိုဖြစ်တတ်တဲ့ သူတွေ ရှိပါတယ်။ ဥပမာပြောရရင် ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျစေတဲ့ ရောဂါတစ်ခုခု (ဥပမာ- ဆီးချိုရောဂါ၊ AIDSရောဂါ၊ ကင်ဆာ) ရှိရင် အနာကျက် နှေးတတ်ပါတယ်။ အာဟာရချို့တဲ့သူတွေ၊ အရက်သောက်သူတွေ၊ တချို့အရေပြားရောဂါရှိသူတွေ၊ အနာဖြစ်သော်လည်း မနားဘဲ အလုပ်လုပ်နေသူတွေမှာ အမာရွတ် ပိုကြီးတတ်ကြပါတယ်။

မျိုးရိုးဗီဇအရ တချို့ လူတွေက အမာရွတ် ကြီးတတ်ပါတယ်။ အမာရွတ်ထဲမှာ အဆိုးဆုံးက အမာရွတ်အဖုလုံး (Keloid) ပါ။ အမာရွတ်အဖုလုံး (Keloid) ရှိတဲ့သူတွေဆိုရင် ဘယ်နေရာမှာပဲ အနာထပ်ဖြစ်ဖြစ် အမာရွတ် အဖုလုံး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

Keloid အမာရွတ်အဖုလုံးဟာ ဖာတင်းနေပြီး ပန်းရောင် ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။ ပွားတတ်၊ ကြီးတတ်ပါတယ်။ ယားတတ်၊ နာတတ်ပါတယ်။ ကုတ်လိုက်ရင် ပိုကြီးလာတတ်ပါတယ်။ လှုပ်ရှားမှုများတဲ့ အဆစ်နေရာတွေမှာဖြစ်ရင် Keloid က တင်းပြီး လှုပ်ရှားမှုလျော့သွားစေပါတယ်။

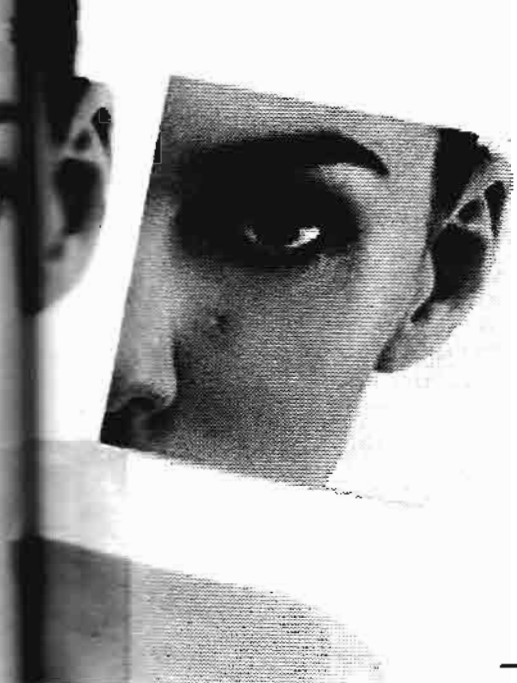
Keloid အမာရွတ်အဖုလုံးကို အရေပြား အရောင်ရင့်တဲ့သူတွေမှာ ဆယ်ငါးဆပိုတွေနိုင်ပါတယ်။ တစ်နေရာရာမှာ ရှိနေရင် နောက်တစ်နေရာမှာ ဒဏ်ရာရရင် Keloid ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ မျိုးရိုးလိုက်ပြီး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အသက် ဆယ်နှစ်ကနေ သုံးဆယ်

အရေပြားမှာ အနာဖြစ်တဲ့အခါ ဘယ်လိုအခြေအနေဆိုရင် ဆရာမ။

အနာက သိပ်နာပြီး ရောင်နေရင်၊ ကိုင်ကြည့်တဲ့အခါ ပူလာပြီး ဖိကြည့်တဲ့အခါ နာနေရင်၊ ပြည်ထွက်လာရင်၊ သက်ဆိုင်ရာ လင့်ဖ်အကျိတ် ဖြစ်လာရင်၊ အနာဖြစ်ပြီး ဈာလာရင်၊ မအီမသာ ဖြစ်လာရင် ဆေးကုသသင့်တဲ့အချိန်ဆိုတာ သတိပေးချင်ပါတယ်။

**ထိခိုက်တချင်းတူပေမယ့် တချို့သူတွေက
အမာရွတ်ဖြစ်လွယ်ဘဲ တချို့က အမာရွတ်**





အနာဖြစ်ရင်

သဘာဝက သူ့ဘာသာ

အနာကျက်အောင်

ပြုလုပ်လိမ့်မယ်။

ပိုးမဝင်အောင် ဂရုစိုက်ဖို့က

အရေးကြီးပါတယ်။

သွေးထွက်မယ့် ဒဏ်ရာမရအောင်

နေနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။

တယ်။ ဝက်ခြံပျောက်စေဖို့ ပိုးသတ်ဆေးစားရပါမယ်။ ပိုးသတ်ဆေး လိမ်းရပါမယ်။

၁၁။ နေရောင်ကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ရပါမယ်။ နေပူထိရင် အနာကျက်နေပြီး ပိုးဝင်တတ်ပါတယ်။

၁၂။ ဝက်ခြံကို မဆိတ်ရဘူး၊ မပွတ်ရဘူး၊ မကုတ်ရပါဘူး။ ဝက်ခြံပေါက်ပြီး ဖြစ်လာတဲ့ အနာဖေးကို မခွာရပါဘူး။

၁၃။ အမာရွတ်ဖြစ်တယ်ဆိုရင် သက်သာအောင် သီးသန့်ဆေးကုသရပါမယ်။

၁၄။ လိမ္မော်သီးနဲ့ အရည်ရွမ်းတဲ့ အသီးတွေမှာပါတဲ့ ဝီတာမင်စီ (Vitamin-C) နဲ့ အင်တီအောက်ဆီးဒင့် (Antioxidants) က အနာကို ပိုကျက်စေတယ်လို့ ယူဆကြတယ်။ အင်တီအောက်ဆီးဒင့်က အနာဖြစ်ပြီး နောက်ဆက်တွဲမည်းတာကို ပြန်ပြီး ပြုပြင်နိုင်စွမ်း ရှိပါတယ်။

၁၅။ မလိုလားအပ်ဘဲ ခန္ဓာကိုယ်ကို ထိခိုက်စေတဲ့ နားဖောက်တာ၊ ဆေးမင်ကြောင်ထိုးတာတွေကို ရှောင်သင့်ပါတယ်။ အမာရွတ်အစုလုံးရှိတဲ့သူတွေ နားဖောက်ရင် အမာရွတ် အစုလုံးအသီးကြီးတွေ ဖြစ်လာတဲ့သူတွေကို တွေ့ဖူးပါတယ်။

ဝက်ခြံပေါက်ပြီး အမာရွတ် ကျန်ခဲ့ပါလျှင် ရောဂါပေးအောင် ဖြစ်ရပါမည်။

တချို့ဝက်ခြံတွေ ပျောက်ပြီး ကျန်တာ

ခန်းကျင်မှာဆိုလည်း အနာဖြစ်တဲ့အခါ အမာရွတ်ကြီးတတ်ပါတယ်။

အနာဖြစ်ရင် သဘာဝက သူ့ဘာသာ အနာကျက်အောင် ပြုလုပ်လိမ့်မယ်။

ပိုးမဝင်အောင် ဂရုစိုက်ဖို့က အရေးကြီးပါတယ်။ သွေးထွက်မယ့် ဒဏ်ရာမရအောင် နေနိုင်ခင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။ အားကစား လုပ်တဲ့အခါ၊ ဟင်းချက်တဲ့အခါ ပိုသတိထားရပါမယ်။ ထိခိုက်ရုနာ ဖြစ်စေမယ့် ဓားလိုမျိုးကို တိုင်တွယ်တဲ့အခါ သတိထားရပါမယ်။ တိဇ္ဇာန်တွေရဲ့ အန္တရာယ်တွေကိုလည်း ဂရုစိုက်ဖို့ လိုပါတယ်။

၁။ အနာဖြစ်ရင် လက်မဝက်ထက်ကြီးရင် အမာရွတ်ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သတိထားရပါတော့မယ်။

၂။ အနာဖြစ်တဲ့အခါ ဆေးထည့်တာကို စနစ်ထကျပြုလုပ်ရပါမယ်။

၃။ အနာထဲ ပိုးမဝင်စေဖို့ သန့်ရှင်းအောင် ဆေးချပါမယ်။

၄။ အနာကို ဖုံးအုပ်ထားရပါမယ်။ ပိုးဝေဆေးလိမ်းဆေးတွေ သုံးရပါမယ်။

၅။ သွေးဖြူဥ၊ သွေးနီဥ၊ အရေပြား တစ်သျှူးတွေနဲ့ ဖြစ်လာတဲ့ အနာဖေးလေးကို အနာကျက်ခင်ခွာလိုက်ရင် အနာပိုနက်သွားတတ်ပါတယ်။ သွေးပြန်ထွက်ပြီး ပြန်လည် ဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ အမာရွတ် အသစ် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

၆။ မျက်နှာနဲ့ မျက်လုံးတစ်ဝိုက်ကို အနာဖြစ်ရင် ပိုဂရုစိုက်ရမယ်။

၇။ အရေပြားကို ထိခိုက်ခံထားရရင် နေပူဒဏ် အထိမခံသင့်သလို ဖုန်နဲ့ အမှိုက်တွေ မဝင်အောင် ဂရုစိုက်သင့်ပါတယ်။

၈။ ပြည်တည်လာရင်၊ အနာမကျက်ရင် ဘက်တီးရီးယားပိုးဝေစေတဲ့ဆေးနဲ့ ကုသသင့်ပါတယ်။

၉။ လှုပ်ရှားမှုများတဲ့ နေရာမှာ အနာဖြစ်ရင် အနာကျက်နေတတ်ပါတယ်။ အနာကျက်မနေစေဖို့ အနာကို ငြိမ်အောင် လှုပ်ရှားမှုကို လျှော့ထားရမယ်။ အလေးမလို့ မရပါဘူး။

၁၀။ ဝက်ခြံ အမာရွတ်မထင်အောင် ဝက်ခြံကို ပြည်မဖြစ်သေးခင် ဇွတ်မညစ်ရပါဘူး။ ဝက်ခြံကို အရေပြားပွန်းပဲ့တဲ့အထိ ညှစ်ရင်၊ နှိုက်ညှစ်ရင် အမာရွတ်ကျန်နိုင်ခြေ များပါ



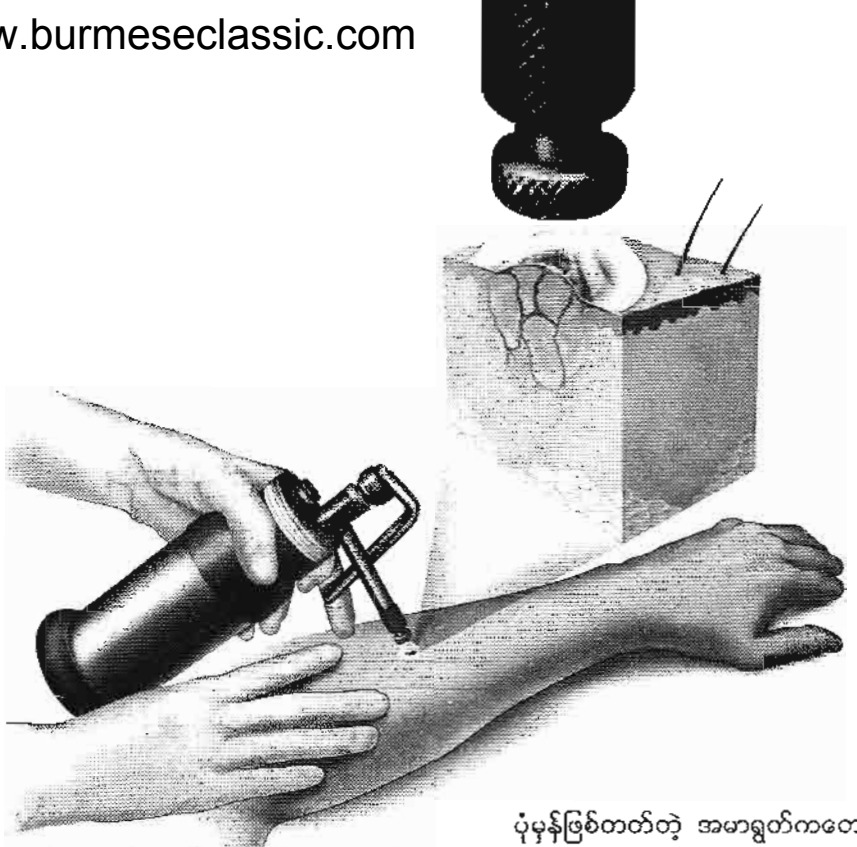
က အမာရွတ်မဟုတ်ပါဘူး။ အရေပြားက ရောင်ရမ်းပြီး မည်းကွန်တာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီ မည်းနေတာက ခြောက်လကနေ တစ်နှစ် ကျော်ရင် သူ့အလိုလို ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။

အမာရွတ် ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာများ

ပိုတက်အမာရွတ် (Hypertrophic scar) နဲ့ အမာရွတ်လုံး (Keloid scar) ၊ ချိုင့်ဝင် အမာရွတ် (Atrophic scar)၊ (ဥပမာ - ရေကျောက်ပေါက်ပြီး ဖြစ်တဲ့ အမာရွတ်) ဆိုပြီး အမာရွတ်အမျိုးမျိုး ရှိပါတယ်။ အစင်းရာ အမာရွတ်လည်း ဖြစ်တတ်တယ်။ ကလေး မွေးပြီးတဲ့အခါ အမျိုးသမီးတွေ ဝိုက်မှာဖြစ်တာကို ပြောတာပါ။ တချို့ကလေး တွေ ကြီးကောင်ဝင်မြန်ရင်လည်း အစင်း ကြောင်း အနီကြီးတွေကနေ အစင်းကြောင်း အဖြူရောင်တွေကို ပြောင်းတဲ့ အမာရွတ်တွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

အမာရွတ် ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ အကြောင်းအရာများ

အရေပြားမှာရှိတဲ့ ရောင်ရမ်းစေတဲ့ ပစ္စည်းတွေက အနာဖြစ်နေတုန်း ထွက်လာ တတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ အရေပြားရဲ့ ရောင် ခြယ်မှုန်ထုတ်တဲ့ဆဲလ် (Melanocyte) ကို ပိုအလုပ်များစေတဲ့အတွက် ရောင်ခြယ်မှုန် တွေ ပိုထွက်လာပါတယ်။ ရောင်ခြယ်မှုန်တွေ က အရေပြားအောက်လွှာအထိ ကျဆင်းသွား တဲ့အခါမှာတော့ အနာဖြစ်ပြီး၊ အရေပြားထိ ခိုက်တာကြောင့် အမည်းရောင်၊ အညို



ရောင်အကွက်တွေ ဖြစ်လာပါတော့တယ်။ အရေပြား အရောင်ညိုသူ၊ မည်းသူတွေမှာ ပိုဆိုးတတ်ပါတယ်။ နေရောင်ခြည်ဒဏ် ခံ ရတာ၊ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာ၊ အရေပြား ရောင် ရမ်းတာ၊ တချို့ဆေးတွေ (ဥပမာ - တက်ထ ရာဆိုက်ကလင်း) သောက်ထားတာတို့ ကြောင့် ပိုဆိုးတတ်ပါတယ်။

အမာရွတ်တွေ ပျောက်စေတဲ့ အကြောင်းအရာများ

အမာရွတ်ပျောက်စေဖို့ဆိုရင် နေရောင် ခြည်ကို တတ်နိုင်သမျှ ရောင်ရပါမယ်။ နေ ရောင်ကာခရင်မ် သုံးရပါမယ်။ အမာရွတ် ပျောက်စေဖို့အတွက် သင့်တော်မယ့်ဆေးကို ဆရာဝန်ပြုပြီး လိမ်းရပါမယ်။

- ပုံမှန်ဖြစ်တတ်တဲ့ အမာရွတ်ကတော့ ကြာလာရင် သက်သာသွားတတ်ပေမယ့် အမာရွတ်အရာလုံး (Keloid) ကတော့ ဆေး ကုသရ ခက်ခဲပါတယ်။ Keloid အမာရွတ် ကို အရောင်ကျဆေး ထိုးလိုက်ပြီးရင် သက် သာပေမယ့် ဆေးအရှိန်ကုန်ချိန်မှာတော့ Keloid က ပွားတတ်ပြီး ပြန်ကြီးတတ်တဲ့အ တွက် ပြန်ကြီးလာမှာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါ ကြောင့် Keloid မဖြစ်အောင် အကောင်းဆုံး က ဒဏ်ရာ မရအောင်နေဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။
- ၁။ ရေဓာတ်ဖြည့်အဆီ ဆေး လိမ်းရပါမယ်။
- ၂။ အထူးပြုလုပ်ထားတဲ့ Polyurethane or silicone ဂျဲလ် သုံးနိုင်ပါတယ်။
- ၃။ အမာရွတ်ကို ဖိအားသုံးပြီး သေးအောင် ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။
- ၄။ ခွဲစိတ်ပြီး စနစ်တကျပြန်ချုပ်ရပါမယ်။
- ၅။ အရောင်ကျဆေး ထိုးလိုရပါတယ်။
- ၆။ အအေးပေး ကုသနည်း (Cryotherapy) နဲ့ ကုသလို့ ရပါတယ်။
- ၇။ အပေါ်ယံ ဓာတ်ရောင်ခြည် ကုသမှု (Superficial X-ray Treatment) နဲ့ ကုသ လို့ ရပါတယ်။
- ၈။ လေဆာနည်းနဲ့ ကုသလို့ ရပါတယ်။

■ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဆရာမ။
ရွန်ဒိုဗွီ (သေးဝါးတက္ကသိုလ်)



အမျိုးသားများတွင်

အပြစ်များသာ

ကင်းဆင်းရာဝါများကို

ကာကွယ်ရအောင်

The most important thing in illness is NEVER LOSE your heart.

is not just a pink COLOR feed YOUR faith and your FEARS

STRONG WITH WILL

of WOMEN Supporting the Fighters

is a little Admiring the Survivors

the HONORING TAKEN

NEVER giving up the HOPE. CANCER is a WORD. a SENTENCE.

ပါမောက္ခဒေါက်တာမိန့်လင်း
(ခွဲစိတ်နှင့်ကင်ဆာပညာရှင်)



difference. AWARENESS is empowering. The key to GROWTH is the introduction of higher dimensions of consciousness into our AWARENESS. Laugh Love



**တချို့လူနာတွေက ဆေးလိပ်ကို
ဘယ်လောက်သောက်သောက်
ကင်ဆာမဖြစ်ဘူး။ တချို့လည်း ဆေးလိပ်ကို
အသက် ၈၀-၉၀ လောက်အထိ
သောက်ပေမယ့် မဖြစ်တာတွေလည်း ရှိတယ်။
ဖြစ်တာတွေလည်း အများကြီး တွေ့ရတယ်။
ဒါက လူတစ်ယောက်ရဲ့
မျိုးရိုးဗီဇနဲ့လည်း အများကြီးဆိုင်ပါတယ်...**

အမျိုးသားတွေမှာ အဖြစ်များတာက အဆုတ်ကင်ဆာ၊ နား၊ နှာခေါင်း၊ လည်ချောင်း ကင်ဆာ၊ အစာအိမ်ကင်ဆာ၊ အူမကြီးကင်ဆာ၊ ပရောစတိတ်လို့ခေါ်တဲ့ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာတွေအပြင် တခြားကင်ဆာတွေလည်း အဖြစ်များပါတယ်။ အခု နောက်ပိုင်းနည်းနည်းလေး သိသာလာတဲ့ ကင်ဆာတစ်ခုကတော့ အသည်းကင်ဆာပါ။ လည်ပင်း၊ အာသီးနဲ့ လျှာကင်ဆာတွေလည်း အဖြစ်များလာတာကို တွေ့ရပါတယ်။

အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်တာက ဆေးလိပ်ကြောင့်
ဆေးလိပ်သောက်တာက ဆရာတို့နိုင်ငံမှာ လေ့လာသွားပါဘူး။ အထူးသဖြင့် လူနေအိမ်ခြေများတဲ့ နေရာတွေ၊ တစ်အိမ်တည်းမှာ လူအများကြီးရှိတဲ့ နေအိမ်တွေမှာ လေထုညစ်ညမ်းမှု ဖြစ်တယ်။ ဆေးလိပ်သောက်သုံးတာလည်း များတယ်။ နောက်ပိုက်နဲ့လည်း သောက်ကြတယ်။ နောက်ပြီး အရက်အမျိုးမျိုးသောက်ကြတယ်။ ဘီယာတွေ သောက်ကြတယ်။ အဆုတ်ကင်ဆာက ဆေးလိပ်ကြောင့် ဖြစ်တာများတယ်။

S ငါးလုံး

လည်ချောင်း၊ ပါးစပ်၊ လျှာ၊ အာခေါင်း၊ အာခံတွင်းနဲ့ အစာမျိုကင်ဆာကျတော့ S ငါးလုံးနဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။ ဆေးတက္ကသိုလ်မှာ ကျောင်းသားတွေကို စာသင်ရင် အလွယ်မှတ်လို့ရအောင် S ငါးလုံးလို့ ပြောပါတယ်။ Spirit က အရက်ပြန်လို့ဆိုလိုတာမဟုတ်ဘူး။ အရက်ပြင်းပြင်းတွေ သောက်တယ်။ နောက်တစ်ခုက Smoking နောက် S တစ်

လုံးကတော့ Syphilis ပေါ့။ Syphilis က ဒီမှာအဖြစ်နည်းပါတယ်။ HIV ပိုးကူးစက်ရင် ကိုယ်ခံအားကျဆင်းတဲ့အတွက် ပိုဖြစ်တတ်ပါတယ်။ နံပါတ်လေးက Susceptible ဆိုတဲ့ လက်ခံနိုင်တဲ့အရာ။ ဥပမာ-တချို့လူနာတွေက ဆေးလိပ်ကို ဘယ်လောက်သောက် သောက်ကင်ဆာမဖြစ်ဘူး။ တချို့လည်း ဆေးလိပ်ကို အသက် ၈၀-၉၀ လောက်အထိ သောက်ပေမယ့် မဖြစ်တာတွေလည်း ရှိတယ်။ ဖြစ်တာတွေလည်း အများကြီး တွေ့ရတယ်။ ဒါက လူတစ်ယောက်ရဲ့ မျိုးရိုးဗီဇနဲ့လည်း အများကြီး ဆိုင်ပါတယ်။ နောက် S တစ်လုံးကတော့ Sharp Tooth ခွန်ထက်တဲ့ သွားတွေကို ဂရုမစိုက်ရင်လည်း ခံတွင်းမှာ အနာဖြစ်ပြီး အနာကနေ ကင်ဆာဖြစ်တယ်။ နောက် S က Spicy Foodပါ။ ငရုတ်သီးတွေ၊ အပူအစပ်စာတွေ အရမ်းစားရင် အစာမျိုပြွန်ကင်ဆာ ဖြစ်တယ်။ အဲ့ဒါက အမျိုးသားတွေမှာ ကင်ဆာအဖြစ်များရတဲ့ အကြောင်းတွေပါ။

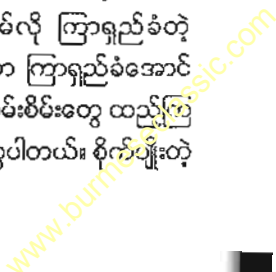
ကူးစက်ပိုးမွှားများ

အခုနောက်ပိုင်း အမျိုးသားတွေမှာ အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီပိုး၊ စီပိုးတွေ ကူးစက်တာများလာပါတယ်။ များလာတဲ့ အကြောင်းရင်းက မူးယစ်ဆေးဝါးသုံးတာ၊ မသန့်ရှင်းတဲ့ အပ်တွေသုံးတာ၊ တချို့နယ်ဘက်တွေမှာဆိုရင် ဆရာဝန်မဟုတ်တဲ့ (နယ် အခေါ်အပ်ပုန်းတွေ) သူတွေက ပိုးသတ်မထားတဲ့အပ်တွေနဲ့ ဆေးထိုးတာ၊ ပိုးသတ်မထားတာတွေနဲ့ သွားတွေနုတ်တာ၊

အဲ့ဒီကနေ ပိုးမွှားတွေ ကူးစက်တယ်။ နောက်တစ်ခု မြန်မာနိုင်ငံမှာ Social Sex Worker တွေလည်း များလာပြီ။ လိင် တူ ချင်းဆက် ဆံ တာများလာရင် အသည်းရောင်အသားဝါ ဘီပိုးနဲ့ စီပိုးတွေ ကူးစက်မှုများလာတယ်။ အဲ့ဒီပိုးတွေကြောင့် အသည်းကင်ဆာဖြစ်လာတယ်။ အရက်သောက်တာကြောင့်လည်း ပါတယ်။ ဘီပိုး၊ စီပိုးကြောင့်လည်း ပါတယ်။ မှိုတက်တဲ့ အစားအသောက်ကလည်း မြန်မာနိုင်ငံမှာ များတယ်။ ဆန်စက်၊ ပဲစက်တွေမှာ မှိုတက်တာတွေ များတယ်။ အဲဒီအယ်လ်ဇာတောက်စင်လို့ ခေါ်တဲ့ မှိုတွေကလည်း အသည်းကင်ဆာကို ဖြစ်ပွားစေတယ်။ ဒါတွေကြောင့်ပဲ အသည်းကင်ဆာဖြစ်နှုန်းက လျော့မသွားဘူး။

အစာအိမ်ကင်ဆာ

အစာအိမ်နဲ့ အူမကြီးကတော့ သိတဲ့အတိုင်းပဲ၊ အစာအိမ်ဆိုတော့ ခုနက ပြောသလို အရက်၊ ဆေးလိပ်အပြင် မကျက်တကျက်အစားအသောက်တွေ စားလာကြတယ်။ ဘာဘီကျူးအသားကင်တွေ၊ ဟိုက်ဒရိုကာဗွန်တွေ ပါလာတယ်။ ထပ်ပြန်ကြော်ဆီတွေ သုံးတယ်။ အသားစားတာများတဲ့အတွက် ဝမ်းချုပ်ကြတယ်။ အသီးအနှံစားတာ နည်းလာတယ်။ Junk Food အသင့်စားတာ၊ သရက်သီးဆားရည်စိမ်လို့ ကြာရှည်ခံတဲ့ အစားအသောက်တွေမှာ ကြာရှည်ခံအောင် ဆားထည့်ကြတယ်။ ယမ်းစိမ်းတွေ ထည့်ကြတယ်။ ဓာတုပစ္စည်းတွေပါတယ်။ စိုက်ပျိုးတဲ့



အသီးအနှံတွေက ဩဇာအသီးအနှံတွေ
မဟုတ်ဘူး။ ဓာတ်မြေဩဇာအလျှံပယ်
သုံးကြတဲ့အတွက် အဆိပ်တွေ များတယ်။
အူမကြီးနဲ့ အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်နှုန်း နည်း
နည်းများလာတယ်။ အခုနောက်ပိုင်းမှာ
ဆရာတို့က အစာအိမ်ကင်ဆာမှာ H-Pylori
ဆိုတဲ့ ဝိုးတစ်ခုထပ်တွေ့တယ်။ အဲဒီဝိုးကို
၁၀-၁၅ နှစ်ကြာတဲ့အထိ သေချာမတွေ့ခဲ့ရင်
မကုခဲ့ရင် အစာအိမ်ကင်ဆာဖြစ်တတ်တယ်။
ဒါတွေက ယောက်ျားလေးတွေမှာ အဖြစ်များ
တဲ့ ကင်ဆာတွေပေါ့။

ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ

ဆီးကျိတ်ကင်ဆာကတော့ အသက် ၆၅
နှစ်ကျော်မှ တွေ့ရတာများပါတယ်။ အသက်
၁၀၀-၁၀၅ နှစ်အရွယ်ဖြစ်တာ တွေ့ရပါတယ်။
အခုတလော မြန်မာနိုင်ငံမှာလည်း အသက်
၅၀-၅၅ နှစ်အရွယ်တွေများလာတဲ့အတွက် အသက်
၆၀-၆၅ နှစ် ပတ်ဝန်းကျင်တွေမှာ ဆီးကျိတ်
ကင်ဆာဖြစ်တာတွေ့ရများလာပါတယ်။

Lifestyle ပြောင်းလဲလာခြင်း

Lifestyle အနေနဲ့ ကျန်းမာရေးအသိ
နည်းတဲ့ သူတွေ၊ ကျန်းမာရေး မလိုက်စား
သူတွေ၊ အစားအသောက်မဆင်ခြင်သူတွေ၊
အရက်မျိုးစုံသောက်ကြတယ်။ ဆေးလိပ်
သောက်တယ်။ ကွမ်းယာစားတယ်။ မူးယစ်
ဆေးဝါးသုံးစွဲတယ်။ လိင်တူချင်းဆက်ဆံ
တယ်။ လိင်က တစ်ဆင့်ပျံ့နှံ့တယ်။ Western

Lifestyle မျိုးက ကင်ဆာရောဂါပိုပြီး
အဖြစ်များပါတယ်။ နယ်မှာဆို Simple
Lifestyle ဖြစ်တဲ့ အသီးအနှံလတ်လတ်
ဆတ်ဆတ်စားမယ်။ ငါးပိရည်နဲ့တို့စရာစား
မယ်။ ဒါမျိုးဆို ကင်ဆာအဖြစ် နည်းပါတယ်။
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများရင်လည်း မဖြစ်ဘူး။
အဝလွန်တာလည်း ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့
အကြောင်းတစ်ခုအနေနဲ့ ပါဝင်ပါတယ်။ အဝ
လွန်တာလည်း ကင်ဆာရောဂါကို ဖြစ်စေ
တယ်။ ရောဂါတွေအားလုံးက ကိုယ်တိုင်
သိရှိအောင် ကျန်းမာရေးစာ စောင်လေးတွေ
ဖတ်သင့်တယ်။ ကျန်းမာရေးအသိလေးတွေ
လည်း ရှိစေချင်တယ်။

ကျန်းမာရေးစစ်ဆေးပါ

အသက် ၄၀ ကျော်အမျိုးသားတိုင်း
ခြောက်လတစ်ခါ ဒါမှမဟုတ် တစ်နှစ်တစ်ခါ
တော့ Medical Check-up လုပ်သင့်ပါ
တယ်။ ရင်ဘတ်ဓာတ်မှန် ရိုက်တာ၊ သွေးစစ်
တာ၊ အာထရောဆောင်းရိုက်တာတွေကို
လုပ်သင့်ပါတယ်။

ဝေဒနာခံစားရပါလျှင်

နောက်တစ်ခုက ဘယ်သူမှ ရှင်းပြလို့
မရတဲ့ ကိုယ့်မှာ ခံစားနေရတဲ့ ဝေဒနာ
(ဥပမာ-ချောင်းဆိုးတာမှာ ချောင်းခြောက်
လည်းမဟုတ်၊ ချောင်းစိုလည်း မဟုတ် တစ်
ခါမှ မဆိုးဖူးတဲ့ ဘယ်လိုကြီးမှန်းမသိတဲ့
ချောင်းဆိုးတာမျိုး) Unexplain Cause

ရှင်းပြလို့ မရတဲ့ဝေဒနာ၊ ပါးစပ်တို့၊ လည်
ချောင်းတို့မှာ အနာပေါက်တယ်။ ဒါပေမဲ့
တစ်လနှစ်လကြာတဲ့အထိ မကျက်ဘူး။ ဒါဆို
ရင် သံသယဝင်သင့်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခု
ကတော့ Unexplained Weight Loss
ပေါ့။ အစားအသောက်မပျက်ဘဲ ကိုယ်
အလေးချိန်က တစ်လကို လေးငါးပေါင်
လောက်ကျလာတယ်။ တခြားဟာလည်း
မဖြစ်ဘူးဆိုရင် ကင်ဆာရောဂါကို သံသယ
ဖြစ်သင့်ပါတယ်။ ချောင်းဆိုးရင်း သွေးပါတာ၊
ဆီးထဲမှာ သွေးပါတာ၊ အန်တာ၊ ပျို့တာ၊
အစာအိမ်နဲ့ အူမကြီးကင်ဆာမှာဆိုလည်း
ဝမ်းပုံမှန်သွားတဲ့ သူက လေးရက်မှ တစ်
ခါဝမ်းသွားတာ၊ ဝမ်းထဲမှာ သွေးပါတာ၊
အဲ့ဒါမျိုးတွေ ဖြစ်ရင် သတိထားသင့်ပါတယ်။
ရောဂါလက္ခဏာတွေကို သတိထားမိလို့ ကင်
ဆာဖြစ်တာကို စောစောကြိုညှိခွဲမယ်။
အသေအချာကုသနိုင်မယ်ဆိုရင် ပျောက်
ကင်းနိုင်ပါတယ်။ အခုခေတ်မှာ ကင်ဆာကု
တာက တစ်မျိုးတည်းမဟုတ်တော့ပါဘူး။
ဓာတ်ရောင်ခြည်၊ ခွဲစိတ်တာ၊ ဆေးသွင်းတာ
တွေနဲ့ပါ ပေါင်းစပ်ကုသတော့ အတော်လေး
အောင်မြင်ပါတယ်။

နောက်ကျမှ သိရလျှင်

နောက်ကျမှ သိရတဲ့ကင်ဆာအားလုံးက
စိုးရိမ်စရာတွေချည်းပါပဲ။ တခြားကင်ဆာ
ရောဂါတွေထက် ပိုပြီး စိုးရိမ်ဖို့ကောင်းတာက
အဆုတ်ကင်ဆာပါ။ အဆုတ်နဲ့ အသည်းက

အဝလွန်တာလည်း ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့
အကြောင်းတစ်ခုအနေနဲ့ ပါဝင်ပါတယ်။
အဝလွန်တာလည်း အဆီများတဲ့အတွက်
ရောဂါတွေအားလုံးက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
Awareness လုပ်သင့်တယ်။
ကျန်းမာရေးစာ စောင်လေးတွေ
ဖတ်သင့်တယ်။ ကျန်းမာရေး
အသိလေးတွေလည်း ရှိစေချင်တယ်။



ဆဲလ်ပွားနှုန်းမြန်တဲ့အတွက် ရောဂါဖြစ်တာကို ကြိုသိမယ်ဆိုရင် ကုသရတာ ပိုပြီးအဆင်ပြေပါလိမ့်မယ်။ ကျွန်တို့ လျှာမှာဖြစ်တဲ့ကင်ဆာ၊ ပါးစောင်ကင်ဆာတို့က သေချာကုရင် ပျောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ အူမကြီးနဲ့ အစာအိမ်လည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။ ကင်ဆာဆဲလ်တွေ ပျံ့နှံ့ပြီးမှသိရင်တော့ ပျောက်ကင်းဖို့ မလွယ်ကူပါဘူး။

ရှောင်ကြဉ်ပါ

အမျိုးသားတွေ ဒီရောဂါသိဖို့ ရှောင်သင့်တာတွေကတော့ အစားအသောက်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ဖြစ်နိုင်ရင် အိမ်ကချွက်တဲ့ အစားအသောက်၊ အသီးအနှံနဲ့ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်အစားအသောက်တွေ စားစေချင်ပါတယ်။ ဆေးလိပ်၊ ကွမ်း၊ အရက် ဒါတွေကို ဖြစ်နိုင်မယ်ဆိုရင်တော့ ရှောင်စေချင်ပါတယ်။ မလွဲသာလို့ သောက်ရင်တောင် တစ်ပတ်တစ်ခါ၊ နှစ်ခါပေါ့။ အပူအစပ် သိပ်မစားပါနဲ့။ သရက်သီးသနပ်လို တာရှည်ခံအောင် လုပ်ထားတာတွေကို တစ်ခါတလေကလွဲလို့ အမြဲမစားသင့်ပါဘူး။ ငါးသေတ္တာလိုမျိုး ကြာရှည်ခံအောင် လုပ်ထားတဲ့ အစားအသောက်တွေ၊ ဓာတ်မြေဩဇာဖျန်းထားတဲ့ အသီးအနှံတွေ၊ မှိုတက်တဲ့ အစားအသောက်တွေ မစားသင့်ပါဘူး။ နောက်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ကိုလည်း ပုံမှန်ထက် မပိုအောင် ထိန်းသင့်ပါတယ်။ Sex နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အပျော်အပါးမလိုက်စားသင့်ဘူး။ မူးယစ်

ဆေးဝါးမသုံးစွဲသင့်ဘူး။ နယ်တွေမှာနေထိုင်တယ်ဆိုရင် နေမကောင်းဖြစ်ရင် တတ်ကျွမ်းတဲ့ ဆရာဝန်တွေနဲ့ပဲ ပြသင့်ပါတယ်။ မလိုအပ်ဘဲ ဆေးထိုးတာ မလုပ်သင့်ပါဘူး။

ဆေးလောက အတွေ့အကြုံ

လွန်ခဲ့တဲ့ သုံးနှစ်လောက်က အမျိုးသားလူနာတစ်ယောက် ဆရာ့ဆီရောက်လာတော့ ချောင်းဆိုးတယ်၊ ဝိတ်ကျတယ်၊ သွေးပါတယ်၊ ရောဂါရာဇဝင်ကြည့်လိုက်တော့ ဟိုးလွန်ခဲ့တဲ့ ခုနှစ်နှစ်၊ ရှစ်နှစ်က အဆုတ်တီဘီဖြစ်ဖူးတယ်။ အခုပြန်ဖြစ်တော့ ရင်ဘတ်ဓာတ်မှန်မှာ အရင်က တီဘီဖြစ်ဖူးတာတွေ့ရတယ်။ တူတာလည်း တီဘီနဲ့ပဲ တူတယ်။ အခုခေတ်မှာ ဒါတွေကလည်း ပြန်ဖြစ်တတ်တယ်။ ကိုယ်အလေးချိန်ကလည်း ပုံမှန်အောင် လျော့ကျနေတယ်။ ဆရာ့တို့ CT Scan တွေ ပြန်ရိုက်ကြည့်တယ်။ သလိပ်မှာ ဆဲလ်တွေ ပြန်မွေးကြည့်တယ်။ CT Scan မှာတော့ ထူးခြားတဲ့ ပြောင်းလဲမှုလေးတွေ တွေ့တယ်။ Bronchoscope လို့ခေါ်တဲ့ အဆုတ်ပြန်ထဲကို မှန်ပြောင်းလေး ထည့်ပြီး အသားစယူကြည့်တဲ့အခါ ကင်ဆာဆဲလ်လေးတွေ တွေ့ရတယ်။ အရင်တုန်းကတော့ အဆုတ်တီဘီ၊ အဆုတ်တီဘီကနေ သဘာဝပြောင်းဖို့ ဆယ်နှစ်၊ ဆယ့်ငါးနှစ်ကြာရင်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်က အဆုတ်တီဘီဖြစ်ရင် အဆုတ်တီဘီချည်းပဲ ဖြစ်မနေတတ်ပါဘူး။ ထူးခြားတဲ့အပြောင်း

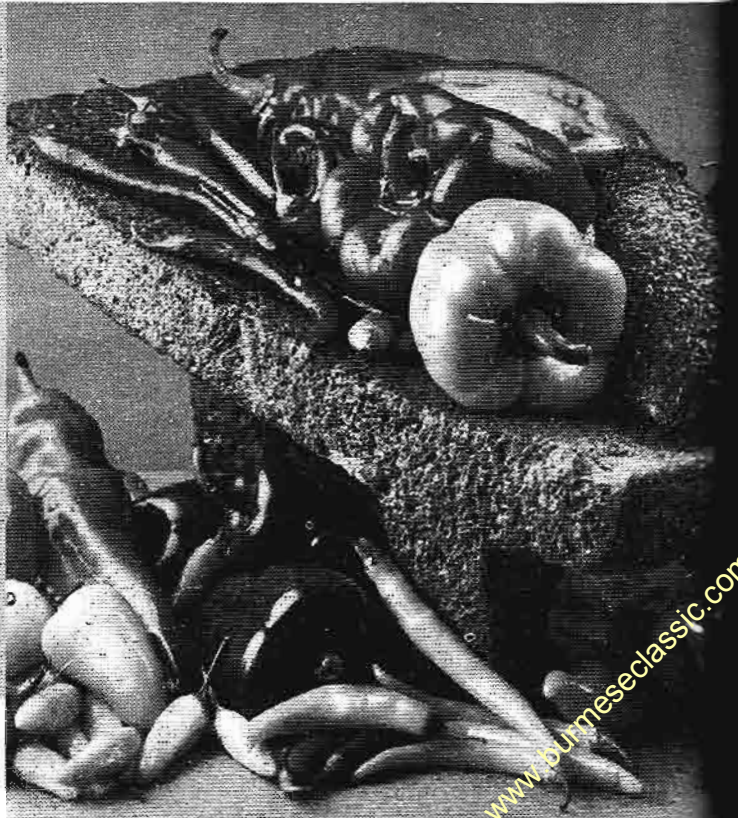
အလဲဖြစ်ရင် ကင်ဆာအဖြစ်ပြောင်းသွားနိုင်ပါတယ်။ ဆရာ့အမြင်ပြောရရင် လူတစ်ယောက်မှာ အမြဲတမ်းရောဂါတစ်ခုတည်း တစ်သတ်မတ်တည်း ဖြစ်ရမယ်လို့တော့ မရှိပါဘူး။ ဒါကြောင့် ထူးခြားတဲ့ပြောင်းလဲမှုလက္ခဏာတွေဖြစ်လာရင် ဆရာဝန်နဲ့ ပြသကြပါလို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။

စိတ်ပျော်ရွှင်အောင် နေပါ

လူဆိုတာ စိတ်ပျော်ရွှင်မှုရှိရမယ်။ စိတ်ထောင်းကိုယ်ကြေရှိတတ်တာကြောင့် စိတ်ချမ်းသာမှု ကိုယ်ကျန်းမာပါမယ်။ ဒါမှလည်း Biorhythm လို့ ခေါ်တဲ့ တစ်နေ့လုံးထွက်တဲ့ ဖော်မုန်းတွေ မှုတလာတာပါ။ ဒီလို စိတ်ချမ်းသာမှုလည်း ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဖော်မုန်းတွေ၊ Immune System တက်လာပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက ကျန်းမာရေး အသိပညာပေးစာစောင်တွေ၊ မဂ္ဂဇင်းတွေ၊ တီဗီက အစီအစဉ်လေးတွေ ကြည့်ရှုသင့်ပါတယ်။ ကိုယ့်အချင်းချင်းလည်း ကျန်းမာရေးအတွက် ဆွေးနွေးသင့်တယ်။ ထူးခြားတဲ့ရောဂါလက္ခဏာ (နှစ်ပတ်သုံးပတ် အနာတစ်ခုခုမပျောက်ဘူး) ထူးခြားတယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်နဲ့ပြသပေးပါ။ အစားအသောက်၊ ဆေးလိပ်၊ ကွမ်း၊ အရက် စတာတွေကို ရှောင်မယ်ဆိုရင်ရောဂါအတော်များများကို ကာကွယ်နိုင်မယ်လို့ ယုံကြည်ပါတယ်။

ဝါမောက္ခဒေါက်တာစိန်လင်း
(ခွဲစိတ်နှင့် ကင်ဆာပါရဂူ)

အပူအစပ် သိပ်မစားပါနဲ့။
သရက်သီးသနပ်လို တာရှည်ခံအောင်
လုပ်ထားတာတွေကို တစ်ခါတလေကလွဲလို့
အမြဲမစားသင့်ပါဘူး။ ငါးသေတ္တာလိုမျိုး
ကြာရှည်ခံအောင် လုပ်ထားတဲ့
အစားအသောက်တွေ၊ ဓာတ်မြေဩဇာဖျန်း
ထားတဲ့ အသီးအနှံတွေ၊ မှိုတက်တဲ့
အစားအသောက်တွေ စားသင့်ပါဘူး။





ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် ကာကွယ်တားဆီးရေး

နေရောင်ခြည်လို့သာ ခြုံငုံပြီး ခေါ်နေကြပေမယ့် အဲဒီရောင်ခြည်ထဲမှာ လူတွေရဲ့ မျက်စိနဲ့ မြင်ရတဲ့ ရောင်ခြည်တွေနဲ့အတူ မမြင်နိုင်တဲ့ ရောင်စဉ်ရောင်တန်းတွေလည်း အများကြီးပါဝင်ပါတယ်။ အဲဒီမမြင်နိုင်တဲ့ အရာတွေထဲမှာ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ဆိုတာလည်း ပါတာပေါ့။



ဒေါက်တာဦးကျော်ကျော်
(အရေပြားအထူးကုဆရာဝန်ကြီး)

Arogyam

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အနံ့ဘီဟာ

အရေပြားကို ထိခိုက်ပြောင်းလဲမှုတွေ

ဖြစ်စေတာမှန်ပေမယ့်

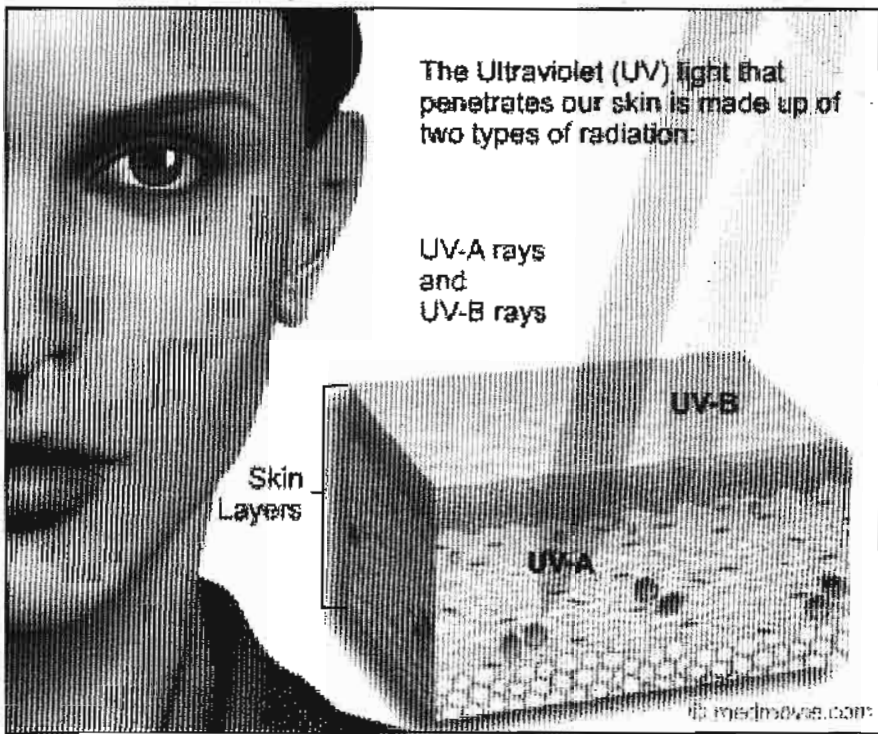
တချို့ကိစ္စတွေမှာ

အကြောင့် ဖြစ်ရသလို

တချို့ကိစ္စတွေမှာ

ဘကြောင့်ပဲဖြစ်တာပါ။

ဒုက္ခပေးပုံပေးနည်း မတူညီပါဘူး။



ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်သုံးမျိုး

ရောင်ခြည်ကို လှိုင်းရဲ့ အကျယ်ပေါ် မူတည်ပြီး သုံးမျိုးသုံးစား ခွဲခြားထားပါတယ်။ အဲဒီအကျယ်ကိုလည်း နာနိမိတာဆိုတဲ့ ယူနစ်နဲ့ တိုင်းတာပါတယ်။ ပြောရရင် တစ်နာနိမိတာဆိုတာ တစ်မီတာရဲ့ တစ်ဘီလျံပုံတစ်ပုံသာ ရှိပါတယ်။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် သုံးမျိုးထဲမှာ အေ အမျိုးအစားဟာ လှိုင်းအရှည်ဆုံးပါ။ ၃၁၅ ကနေ ၄၀၀ နာနိမိတာရှိပြီး စီအမျိုးအစားကတော့ အတိုဆုံးပါ။ လှိုင်းအရှည် ၂၇၀ ကနေ ၂၉၀ နာနိမိတာအတွင်းမှာရှိပါတယ်။ တကယ်တော့ အာကာသထဲက အိုဇုန်းလွှာကြီးက စုပ်ယူကာကွယ်လိုက်လို့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် စီဟာ မြေပြင်ကို လုံးဝမရောက်သလောက်ပါပဲ။ ဒီရောင်ခြည်က အတော်အန္တရာယ်ပေးနိုင်တာမို့ အိုဇုန်းလွှာကို ကျူးစူးဝင်ရမှာပါ။ နောက်ပြီး ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် ဘီရဲ့ ကိုးဆယ်ရာခိုင်နှုန်းကျော်ကိုလည်း စုပ်ယူပေးပါတယ်။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် ဘီဟာလည်း အသားအရေကို အတော်ပျက်စီးစေတာကြောင့် နည်းနည်းလေးပဲ မြေပြင်ရောက်လာတာမို့ တော်ပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ လှိုင်းရှည်တဲ့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အေကိုတော့ အိုဇုန်းလွှာက မထားဆီးနိုင်ပါဘူး။ ဒီတော့ ခြုံပြောရရင် လူသားတွေရဲ့ ထိတွေ့မှုအများဆုံးက ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အေ ဖြစ်ပြီး ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ဘီနဲ့ ထိတွေ့မှုက နည်းတယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

အရေပြားကိုပေးတဲ့ ဆိုးကျိုးတွေ

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အနံ့ဘီဟာ အရေပြားကို ထိခိုက်ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်စေတာမှန်ပေမယ့် တချို့ကိစ္စတွေမှာ အကြောင့် ဖြစ်ရသလို တချို့ကိစ္စတွေမှာ ဘကြောင့်ပဲဖြစ်တာပါ။ ဒုက္ခပေးပုံပေးနည်း မတူညီပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ရှုပ်ထွေးသွားမှာမို့ ခြုံငုံပြီးတော့ပဲ ပြောပါရစေ။ နီရဲပြီး နေလောင်တာ၊ အဖုအပိမ့်အပျဉ်တွေ ထွက်ပြီး ယားတာ၊ အသားအရေ ညိုမည်းတာ၊ ရင့်ရော်ပြီး အိုတတဲ့အသွင်ပေါက်စေတာ၊ အရေပြားရဲ့ ကိုယ်ခံအားကျစေတာ၊ အရေပြားကင်ဆာ ဖြစ်စေတာ စသဖြင့် စုံလို့ပါ။ တချို့အရေပြားရောဂါ (ဥပမာ အေတိုးပစ်နင်းရူး ဆိုရီယေးစစ်၊ ဝက်ခြံ၊ အရေပြားလေးဖက်နာ) ဟာလည်း ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကြောင့် ပိုဆိုးစေပါတယ်။ နောက်ပြီး တချို့စားဆေးသောက်ဆေး (ဥပမာ အဆီကျဆေးတချို့၊ ဝက်ခြံပျောက်ဆေးတချို့၊ အနာကြီးရောဂါပျောက်ဆေးတချို့) တွေဟာလည်း သုံးစွဲသူကို ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့မှုများတဲ့အခါ ယားတာ၊ အသားရောင်ရင့်တာ၊ ရဲတာ စသဖြင့် ဒုက္ခပေးတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင်စီကိုတော့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်နဲ့ အရေပြားထိတွေ့ပါမှ အရေပြားထဲက ထုတ်ပေးတာပါ။ လူတစ်ယောက်ဟာ တစ်နေ့တာ လိုအပ်တဲ့ ဗီတာမင် ဒီကို ရရှိဖို့ နေရောင်ခြည်နဲ့ အနည်း

ဆုံး နာရီဝက်လောက်ထိတွေ့ဖို့တော့ လိုပါတယ်။

သဘာဝရဲ့ အတားအဆီးတွေ

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်တွေကို လူတွေ ထိတွေ့မှုနည်းအောင် သဘာဝက ဖန်တီးပေးတဲ့ အခုအခံတွေလည်း ရှိပါတယ်။ ဥပမာ မိုးတိမ်တွေပေါ့။ တိမ်တွေ သိပ်ထူနေရင် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ဟာ ၃၁ ရာခိုင်နှုန်းပဲ မြေပြင်ကို ကျရောက်နိုင်ပါတယ်။ တိမ်ပါးရင်တော့ ၈၉ ရာခိုင်နှုန်းလောက်အထိ အောက်ကို ဆင်းလာပြီး တိမ်လုံးဝကင်းစင်နေတဲ့နေ့ဆိုရင်တော့ ရာနှုန်းပြည့်ကို မြေပြင်ပေါ် ရောက်လာနိုင်ပါတယ်။ မီးခိုးတွေ၊ ဖုန်တွေ၊ ဖြာမှုန့်တွေကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ လေထုညစ်ညမ်းမှုဟာ တစ်ဖက်တစ်လမ်းက ကြည့်ရင် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်တွေကို ကာကွယ်ပေးထားနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အဆိုးထဲက အကောင်းလိုတောင် ပြောရမှာပါ။ နောက်ထပ် သဘာဝအတားအဆီးတစ်ခုကတော့ သစ်ရိပ်ဝါးရိပ်ပါ။ သစ်ပင်တစ်ပင်ရဲ့ အရိပ်အာဝါသပေးနိုင်မှုအတိုင်းအတာပေါ်မူတည်ပြီး နေရောင်ခံနိုင်စွမ်းအား (Sun Protection Factor) အဆင့် ၄ ကနေ အဆင့် ၅၀ အထက်တောင် ရှိနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာပေးရရင် အရိပ်ကောင်းတဲ့ညောင်ပင်ကြီးတွေ၊ မန်ကျည်းပင်ကြီးတွေ၊ တဒံပင်တွေပေါ့။ ဒါကြောင့် သစ်တော သစ်ပင်တွေဟာ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကာကွယ်ရေးမှာ အတော်အရေးပါပါတယ်။ တီဘီကျ

www.burmeseclassic.com

သြပြောရရင် အရိပ်ကောင်းကောင်းမှာနေရင် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ရဲ့ ၅၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ ထီးမိုး၊ ထီးဆောင်းတာ ဘာဝင် နေရောင်ခြည်ကို အနည်းငယ်ပဲ အကာအကွယ်ပေးနိုင်တာပါ။ သဘာဝအရိပ် ညို ဘယ်လိုမှ မမီပါဘူး။

အရေပြားခံစစ်ကြောင်း

သဘာဝအတားအဆီးတွေကို ဖြတ် နောက်ရောက်လာတဲ့ ခရမ်းလွန်ရောင် ခြည်ကို အရေပြားကလည်း ခံစစ်ကြောင်းနဲ့ ခံစားပါတယ်။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် ဘီ ဘာ အရေပြားရဲ့ အပေါ်လွှာမှာပဲ အဆိုး သတ်သွားပါတယ်။ အောက်အထိ ထဲထဲဝင် ဝင်မသွားနိုင်ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ခရမ်းလွန်ရောင် ခြည် အေ ကတော့ အရေပြားရဲ့ အလယ်လွှာ သို့အထိ ဖောက်ဝင်နိုင်ပါတယ်။ လူတစ် နောက်မှာ အရေပြားထူတဲ့ နေရာက ခရမ်း လွန်ရောင်ခြည်ကို ပိုပြီး တားဆီးပေးနိုင်ပြီး ငါးတဲ့နေရာကတော့ အလွယ်တကူ ဝင် ရောက်သွားနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာ လက်ဖျံက ချက်နာနာ လည်ပင်းထက် ပိုပြီးအရေထူတာ မို့ရောင်ခြည်ဒဏ်ကို ပိုပြီး ခံနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး အရေပြားထဲမှာ ခရမ်းလွန်ရောင် ခြည်စွမ်းအင်ကို စုပ်ယူ ဖျက်ဆီးပေးနိုင်တဲ့ ဓာတ်ပစ္စည်းတွေ အမြောက်အမြားရှိပါ သေး။ မယ်လနင်(Melanin)၊ Tryptophan Tyrosine၊ Dineucleotide နဲ့ Flavin စတဲ့ ဝန်တင်းဓာတ်တွေပါ။ ဒီပစ္စည်းတွေထဲမှာ အရေကြီးဆုံး အဓိက ဇာတ်ကောင်ကတော့ မယ်လနင်ဓာတ်ပါပဲ။ မယ်လနင်ဆိုတာ ညို

ညစ်ညစ်အရောင်ရှိတဲ့ အရေပြားဆိုးဆေးပါ။ သူက အရေပြားကလောင်စည်းတစ်ခုချင်းစီကို ထီးလိုမိုးပေးပြီး ရောင်ခြည်ကို ကာကွယ်ပေး ထားတာပါ။ မယ်လနင်များများရှိလေ၊ ခရမ်း လွန်ရောင်ခြည်ကို ပိုပြီးကာကွယ်ပေးလေ လေပါ။ ရှင်းအောင် ပြောရရင် အသားမည်း၊ အသားညိုတဲ့သူတွေက နေရောင်ခြည်ကို ပိုပြီးခံနိုင်ပေးမယ့် အသားဖြူသူတွေကတော့ မခံနိုင်ရှာပါဘူး။ နေနည်းနည်းထိတာနဲ့ အသားလောင်ပါလေရော။ ဒီတော့ အသား ဖြူတိုင်းလည်း မကောင်းဘူးဆိုတာ သတိချုပ် ရမှာပါ။

အသီးအနှံတွေကလည်း ကာကွယ်ပေး တယ်

အရိပ်ရသစ်ပင်တွေက ခရမ်းလွန် ရောင်ခြည်ကို ကာကွယ်ပေးသလို အသီးအနှံ တွေကလည်း အဲဒီရောင်ခြည်ကို ခုခံကာ ကွယ်ပေးဖို့ တစ်နည်းတစ်ဖုံ အထောက် အကူပြုပါတယ်။ သစ်သီးသစ်ဥတွေမှာ ပါ ဝင်တဲ့ အာဟာရတွေဟာ ခရမ်းလွန်ရောင် ခြည်ကို အနည်းအကျဉ်းကာကွယ်ပေးနိုင်ပါ တယ်။ ဥပမာ ခရမ်းချဉ်မှာ ပါဝင်တဲ့ လိုင်ကို ပင်း(Lycopene) ဟာ နေရောင်ခြည်ကို ကာ ကွယ်နိုင်စွမ်းအား SPF (Sun Protection Factor) အဆင့် သုံးတောင် ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီလိုပါပဲ။ မုန်လာဥအနီ၊ ငရုတ်ပွ သီး၊ သင်္ဘောသီးတို့မှာ အဓိကပါတဲ့ ဘီတာ ကယ်ရိုတင်း (Beta Carotene) ဓာတ်ဟာ လည်း ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကို ခုခံ စုပ်ယူ ပေးနိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး အသီးအနှံတွေ

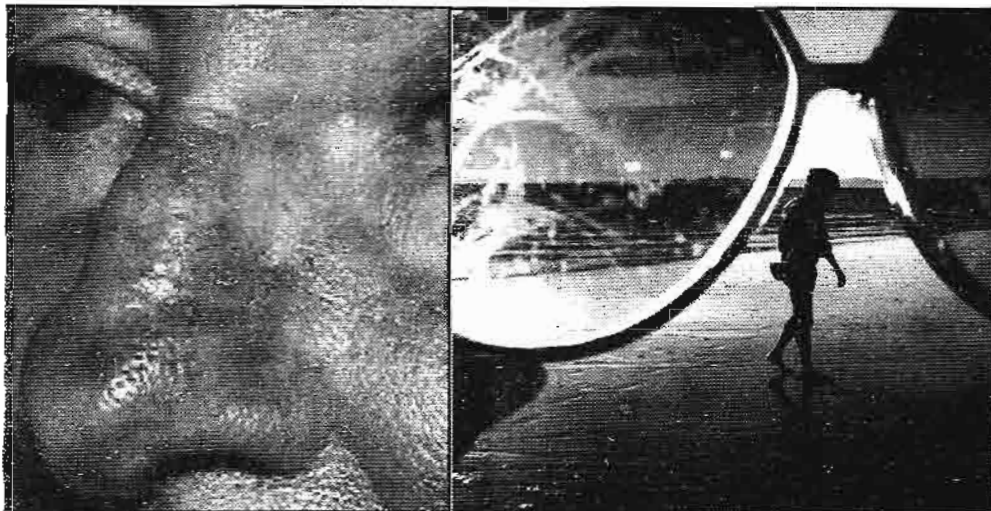
မှာ ပါတဲ့ လူတင်(Lutein)၊ ဇီယာဇံသင် (Zeaxanthin)၊ ပေါ်လီဖီနော(Polyphenol) စတဲ့ အာဟာရတွေဟာလည်း နေရောင်ခြည် ကို ခုခံပေးနိုင်ကြပါတယ်။ ဒါကြောင့် နေပူနဲ့ မကင်းတဲ့သူတွေဟာ အသီးအနှံတွေ များ များစားစားသင့်သလို အဲဒီအာဟာရတွေပါဝင် တဲ့ အားဆေးတွေကိုလည်း မှီဝဲသင့်ပါတယ်။ ပေါ်လီဖီနောဓာတ်ဟာ ပျားရည်၊ ဝိုင်နီ၊ ချော ကလက်၊ လက်ဖက်စိမ်း(Green Tea) စတဲ့ စားသောက်ဖွယ်ရာတွေမှာလည်း များများစား စား ပါဝင်ပါတယ်။ ပြောရရင် ရေနေကြမ်း သောက်တာဟာ နေရောင်ခြည်ကို တစ်ဖက် တစ်လမ်းက ကာကွယ်ပေးတယ်လို့တောင် ပြောနိုင်ပါတယ်။

မှန်ကန်တဲ့ လုံခြုံရေး

ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်တွေက မှန်ကို ဖောက်ထွင်းနိုင်စွမ်းရှိ၊ မရှိဆိုတာ မှန်အမျိုး အစား၊ အထူအပါးနဲ့ မှန်ရဲ့ အရောင်ပေါ် မှာ မူတည်ပါတယ်။ အခုခေတ်အိမ်တွေဟာ အလင်းရောင်ကောင်းကောင်းရဖို့အတွက် မှန်တွေကို အသုံးများပါတယ်။ အသုံးပြုတဲ့ ပြတင်းပေါက်မှန်တွေဟာ သာမန်မှန်ချပ်ကို သုံးမယ်ဆိုရင် အိမ်ထဲမှာ နေသည့်တိုင် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အေကို မကာကွယ်နိုင် ပါဘူး။ ရောင်ပြန်တဲ့ ပြတင်းမှန်တွေဟာ ရောင်ခြည်ကို ရောင်ပြန်ဟပ်ထွက်သွားစေ တာမို့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကို ကာကွယ်ပေး နိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး အရောင်ရင့်ရင့်မှန် တွေဟာ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အေကို မှန်အ ကြည်တွေထက်ပိုပြီး ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါ



နေကာမျက်မှန်တိုင်းလည်း
ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကို မကာကွယ်နိုင်ပါဘူး။
အမေရိကန်နိုင်ငံ PDA ရဲ့ သတ်မှတ်ချက်ကတော့
နေကာမျက်မှန်တစ်လက်ဟာ
ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် ဘီ ကို
အပုံတစ်ထောင်ပုံရင် တစ်ပုံလောက်ပဲ ဖြတ်နိုင်ရမယ်။
ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အေကတော့
အပုံတစ်ရာပုံရင် တစ်ပုံလောက်ပဲ ထိုးဖောက်နိုင်ရမယ်လို့
ဆိုပါတယ်။



တယ်။ ခေတ်ပေါ်နည်းပညာတွေနဲ့ ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ အလွှာများစွာ ပါဝင်တဲ့ မှန် (Laminated Glass) တွေ၊ လှိုင်းအိမ်မက်ထဲလစ် (Low-E) ခေါ်တဲ့ မှန်တွေဟာ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်တွေကို အထူးကာကွယ်ပေးတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ရန်ကုန်မြို့ရှိ နာမည်ကြီး ရတနာ လုပ်ငန်းစုက ပထမဆုံး တည်ဆောက်မယ့် ဧရာမ ခေတ်မီအိမ်ရာစီမံကိန်းကြီးမှာ ဒီလို Low E ဆိုတဲ့ အမျိုးအစားကောင်း မှန်တွေကို သုံးစွဲမယ်ဆိုပြီး ကြေညာထားတာ တွေ့ရပါတယ်။

တကယ်တော့ မှန်ကောင်းကောင်းဆိုတာ မကွဲလွယ်တာ၊ ကွဲရင်လည်း အမှန်အမှားတွေပဲဖြစ်သွားတာ၊ အပူဒဏ်ခံနိုင်တာတွေ အပြင် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကိုပါ အပြည့်အဝကာကွယ်ပေးနိုင်တာတွေ ဖြစ်ရပါမယ်။

မော်တော်ကားရဲ့ ရေ၊ မှန် (Wind Shield) ဟာ ခုနကပြောတဲ့ အင်္ဂါရပ်တွေနဲ့ညီပေမယ့် ဘေးမှန်နဲ့ နောက်မှန်တွေဟာ များသောအားဖြင့် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အေကို အပြည့်အဝကာကွယ်ပေးနိုင်ကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ မှန်တွေမှာ စတစ်ကာခေါ်တဲ့ ပလတ်စတစ်အမည်းကို ကပ်ထားရင်တော့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်အေကို ပိုပြီးကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံမှာ ဥပဒေအရ ကပ်ခွင့်မရှိတော့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ညွှန်းကိန်းမြင့်တဲ့ နွေရာသီမှာ ထရမစ်ဂျန်းခေါ်တဲ့ ယာဉ်ကြောပိတ်ဆို့နေရင် အဲကွန်း ကားထဲမှာနေရင်းထိုင်ရင်း ရောင်ခြည်သင့်ခံရမှာ သေချာပါတယ်။ ဒီတော့ နေ

ရောင်ခံလိမ်းဆေးတွေ၊ ဦးထုပ်တွေ မျက်မှန်တွေ အင်္ကျီလက်ရှည်ပွပွတွေပဲ အားကိုးရမှာပါ။

ဦးထုပ်၊ မျက်မှန်နဲ့ ဓာတ်အားရဲ့ ခုခံအား

ဦးထုပ်ကတော့ ကားလေ ကောင်းလေပါ။ ပေါက်ပေါက်ရှာရှာလေ့လာထားတာတော့ ဘေးကို သုံးလက်မလောက်ပဲ ကားနေတဲ့ ဦးထုပ်တစ်လုံးဟာ နေရောင်ကို ဘယ်လောက်အထိ ကာကွယ်ပေးနိုင်စွမ်းရှိတယ်ဆိုတာပါပဲ။ နှာခေါင်းအတွက်ဆိုရင် SPF 7၊ ပါးအတွက် SPF 3၊ လည်ကုပ်အတွက်ဆို SPF 5၊ မေးစေ့အတွက် SPF 2 တဲ့။ ဦးထုပ်က သိပ်ပြီး မပဲ မကားဘူးဆိုရင် နှာခေါင်းအတွက် SPF ၈ ဝ ၁၃၀၀ ၅ ပဲ ရှိပါတယ်တဲ့။ အဝတ်အစားကတော့ နေထိနိုင်တဲ့ နေရာတွေကို လုံလုံခြုံခြုံဝတ်နိုင်တော့ အကောင်းဆုံးပါ။ ဒါပေမဲ့ အဝတ်အစားက ကျစ်ကျစ်လျစ်လျစ်ရှိတဲ့ ချည်ထည်ထူထူဆိုရင် ပိုကောင်းပါတယ်။ အရောင်ရင့်ရင့် အထည်တွေက ပိုပြီးခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကို စုပ်ယူနိုင်စွမ်းရှိပေမယ့် နွေရာသီမှာ အင်္ကျီအမည်း၊ အညိုတွေ ဝတ်ဆင်တာ သဘာဝတော့ မကျပါဘူး။ ပူတာကိုး။ အရောင်ဖျော့ဖျော့ အထူးသဖြင့် အဖြူရောင်ကတော့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကို ရောင်ပြန်ဟပ်ပြီး ပြန်ထွက်သွားစေတာမို့ အသုံးတည့်တယ်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။

နေကာမျက်မှန်တိုင်းလည်း ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကို မကာကွယ်နိုင်ပါဘူး။ အမေရိကန်နိုင်ငံ PDA ရဲ့ သတ်မှတ်ချက်ကတော့ နေကာမျက်မှန်တစ်လက်ဟာ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် ဘီ ကို အပုံတစ်ထောင်ပုံရင် တစ်ပုံလောက်ပဲ ဖြတ်နိုင်ရမယ်။ ခရမ်းလွန်

ရောင်ခြည်အေကတော့ အပုံတစ်ရာပုံရင် တစ်ပုံလောက်ပဲ ထိုးဖောက်နိုင်ရမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ပြောရရင် ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကို ရာနှုန်းပြည့်နီးပါးအကာအကွယ်ပေးနိုင်တာ ဖြစ်ရမယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ။ နေကာမျက်မှန်ဟာ ကြီးပြီး မျက်လုံးဘေးအထိပါ လုံလုံခြုံခြုံအုပ်ထားနိုင်ရင် ပိုပြီး စိတ်ချရပါတယ်။ မျက်မှန်က မည်းတိုင်းလည်း နေရောင်ခြည်ကို ကာကွယ်နိုင်တာမဟုတ်ပါဘူး။ ဈေးပေါပေါမျက်မှန်မည်းတွေ တစ်ရင် သူငယ်အိမ်ကျယ်ပြီး မျက်လုံးထဲ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်တွေ ပိုဝင်သွားတာပဲ အဖတ်တင်နိုင်တာမို့ သတိထားစရာပါ။ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ထိဖန်များရင် တိမ်စွဲပါလေရော။

လေယာဉ်စီးခရီးသည်

အမြင့်ရောက်လေလေ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်တွေနဲ့ ပိုထိတွေ့ရလေလေပါ။ တောင်ကုန်းတောင်မြင့်ပေါ် ရောက်လေ ထိတွေ့မှု ပိုများလေပါ။ ပေတစ်ထောင်မြင့်တိုင်း မြင့်တိုင်း ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ဘီရဲ့ ပမာဏက လေးရာခိုင်နှုန်းကနေ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းအထိ တိုးလာပါသတဲ့။ ဒီတော့ လေယာဉ်စီး ခရီးသည်တွေ၊ လေယာဉ်ဝန်ထမ်းတွေ ရောင်ခြည်သင့်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လေယာဉ်ရဲ့ ပြတင်းမှန်တွေကို ပေါ်လီကာဗွန်နိတ် (PolyCarbonate) ဆိုတဲ့ ပလတ်စတစ် အကောင်းစားနဲ့ လုပ်ထားတာမို့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်တွေ မဝင်နိုင်ပါဘူးတဲ့။ ဒါတောင် လေယာဉ်ပိုင်းလော့တွေကတော့ မျက်မှန်မည်းမည်းကြီးတွေ တပ်ထားကြလေရဲ့။

နေရောင်ခံလိမ်းဆေးများ

ရှေ့မှာ ဆွေးနွေးခဲ့တဲ့ သဘာဝအတားအဆီးတွေ၊ ပစ္စည်းပစ္စယတွေနဲ့ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကို ကာကွယ်နိုင်သလို နေရောင်ခံလိမ်းဆေးတွေနဲ့လည်း နေထိမယ့်နေရာတွေကို ကာကွယ်သမှုပြုနိုင်ပါတယ်။ နေရောင်ခံစွမ်းအား အမျိုးမျိုးရှိတာမို့ ကိုယ်ရဲ့ အသားအရေအမျိုးအစား၊ ရာသီဥတုအခြေအနေ၊ နေပူထိ ကြာမယ့်အချိန်တို့ကို မူတည်ပြီး သင့်တော်တာကို သုံးရမှာပါ။ ဒီလို နေရောင်ခံလိမ်းဆေးတွေကို လက်လှမ်းမမီရင်လည်း မြန်မာ့သနပ်ခါးကို ထူထူလိမ်းပြီး ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

ဒေါက်တာဦးကျော်ကျော်
(အရေးပြားအထူးကုဆရာဝန်ကြီး)

www.burmeseclassic.com

တရားဝင်၊ သာသနာ့
အဖွဲ့လွှာအိတ်

မောင်မယ်

ဒေါက်တာ
(စာရေးဆရာမ)

တိုင်းရင်းသေသါမှတ်ပုံတင်အမှတ်

ခြင်း၊
ခြင်း၊

ကတ်က
ပွဲစေပါ

၀၉-၇၉

May

AROGIAN

သည်တစ်ခေါက် အရှူးလွယ်အိတ်ကို နှိုက်လိုက်တော့ ဖောင်ကြီးထွက်လာသည်။ ဖောင်ကြီးမြို့မဟုတ်ပါ။ ဖောင်ကြီးရှိ ပြည်သူ့ဝန်ထမ်းကျောင်း။ တစ်နည်းအားဖြင့် ပြည်သူ့ဝန်ထမ်းတက္ကသိုလ်ဖြစ်သည်။ ယခုတော့ ပြင်ဦးလွင် စီးပင်ကြီးမှာလည်း နောက်တစ်ခု ရှိသည်။

အဲသည်ကျောင်း သို့မဟုတ် တက္ကသိုလ် တွေအကြောင်း စဉ်းစားနေမိတာပါ။

နိုင်ငံတော်သမ္မတကြီး ကျေးဇူး

နိုင်ငံတော်သမ္မတကြီးဦးသိန်းစိန် ဟိုတစ်နေ့က မိန့်ခွန်းပြောသည်။ အစိုးရသက်တမ်း လေးနှစ်အတွင်း တိုးတက်မှုတွေ ပြောပြသွားသည်။ ခင်မင်နေသော စာရေးဆရာ တချို့က Facebook ပေါ်မှာ မတိုးတက်မှုတွေ၊ ဆုတ်ယုတ်မှုတွေ ထပ်တင်သည်။

နှစ်ဖက်စလုံးတော့ မှန်နေတာပါပဲ။ အားလုံး သဘောတူကြသည့်အချက်ကတော့ စာပေလွတ်လပ်ခွင့်ပြန်ရလာသည်အချက်ပင် ဖြစ်သည်။ သည်အတွက်တော့ နိုင်ငံတော်သမ္မတကြီးကို အတော်ကျေးဇူးတင်သည်။ နာတာချင်းအတူတူ နာပါသည် ဟု အော်ခွင့်ရလာတာကလေးကိုက မနည်းလှ။

အဲသလိုမှ မဟုတ်လျှင် သည်ဆောင်းပါးကလေးတောင် ပုံနှိပ်ခွင့်ရမည် မထင်။ ယခုတောင် ရင်ထဲသိမ်းထားခဲ့ရတာ ၂၇ နှစ်ရှိနေပြီ။

ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် ဖေးသည့် ဖောင်ကြီး

မနှစ်က ရန်ကင်းကလေးဆေးရုံကြီးမှာ တာဝန်ကျနေတုန်း ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် ဆေးရုံလာကြည့်သည်။ ဆေးရုံအုပ်ကြီးနှင့် ပါမောက္ခဌာနမှူး ကျွန်တော်ခေါင်းဆောင်သော အဖွဲ့က ဆီးကြိုရှင်းပြသည်။

ဆရာဝန်ကလေးတချို့ ဖောင်ကြီးတက်နေရ၍ ဆေးရုံတွင် အင်အားအနည်းငယ် လျော့နေကြောင်း သူ သိ သွားတော့ မေးသည်။

“ဒီဖောင်ကြီးက ရှိနေသေးတယ်ပေါ့။ သည်ဘက်ခေတ်မှာ လိုသေးလို့လား”

ဆရာဝန်တော့ ဆေးချည်မဲ့

ကုတတ်နေ၍ မရ။

ကျောင်းဆရာက စာချည်မဲ့

သင်နေ၍ မရ။

အဲသည်အပျူအဆဲပျူခဲတာ

ပြန်ပေးတော့က စခဲတာ မဟုတ်ပါ။

အင်္ဂလိပ်အစိုးရ၏

အုပ်ချုပ်ရေးယန္တရားက ခံပျူခဲတာပါ။

ယခု လက်ရှိခံပျူထားတာ မဟုတ်ပါ။

အဲသည်ကိစ္စ အဲသည်နေ့က ကျွန်တော် ထဖြေရှင်းခွင့်ရလိုက်လျှင် သည်ဆောင်းပါး တစ်ပုဒ်စာပင် ကမည် မထင်။ ခက်တာက သူငယ်ချင်း ပါမောက္ခတစ်ဦးက ကျွန်တော့် အစားဖြေလိုက်သည်။

“လက်ထောက်ဆရာဝန်ဆိုတာ ပြန်တမ်းဝင် အရာရှိတွေဆိုတော့ ပြန်တမ်းဝင် အရာရှိတွေ သိသင့်သိထိုက်တာတွေ သင်ပေးဖို့တော့ ဖောင်ကြီးက လိုနေဦးမှာပါ”

ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် ဘဝင်ကျပုံ မပေါ့။ ကျွန်တော်လည်း ဆက်မပြောတော့။

ပြန်တမ်းဝင်အရာရှိဆိုတာ

ကျွန်တော့်ဖခင်က လွတ်လပ်ရေးမရခင်ကတည်းက တပ်မတော်ထဲ ဝင်ခဲ့ပြီး လွတ်လပ်ရေးရခါစမှာ အရာရှိဖြစ်လာသူဆိုတော့ ကျွန်တော်လည်း ပြန်တမ်းဝင်အရာရှိဆိုသည့် စကားလုံး၏ အဓိပ္ပာယ်ကို အနည်းငယ် သဘောပေါက်ပါသည်။

အင်္ဂလိပ်အစိုးရ၏ အုပ်ချုပ်ရေးစနစ်၏ အပေပေါ့။

တပ်မတော်မှာ ဒုဗိုလ်မှသည် ဗိုလ်ချုပ်ကြီး (ယခုခေတ်ဆိုလျှင် ဗိုလ်ချုပ်မှူးကြီး) အထိကို Gazetted Officer ပြန်တမ်းဝင်အရာရှိဟု ခေါ်သည်။ ဘာသာပြန်ထားတာ မရှိသော Non-Gazetted Officer ဆိုတာလည်း ရှိသေးသည်။ အကြပ်တွေကို ခေါ်တာပါ။ ဘာသာတည့်တည့်ပြန်ထည့်လိုက်လျှင်တော့ ပြန်တမ်းဝင်အရာရှိတွေပေါ့။ ဆိုလိုတာက အရာရှိတော့ အရာရှိတွေချည်းပါပဲ။ ပြန်တမ်း

ဝင်တာနဲ့ မဝင်တာကို ခွဲထားသည်ဆိုပါစို့။

ဧဇေဇတို့ခေတ်ကတော့ ယနေ့ခန့်အပ်လိုက်သော ပြန်တမ်းဝင်အရာရှိများမှာ... ဟု အစချီ၍ သတင်းစာထဲမှာ စာရင်းဖော်ပြခံရသည်။ ဒါကြောင့်လည်း Gazetted Officer ဟု ခေါ်တာဖြစ်သည်။ သည်ဘက်ခေတ်မှာတော့ အဲသလို ဖော်ပြတာ ညွှန်ကြားရေးမှူးချုပ်အဆင့်နှင့် ပါမောက္ခချုပ်များသာ ရှိတော့သည်။ ပြန်တမ်းဝင်အရာရှိဆိုသည့် အသုံးအနှုန်းကတော့ ရှိနေတုန်း။

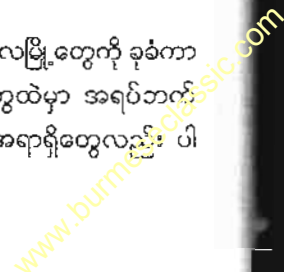
လက်ထောက်ဆရာဝန်တွေ၊ လက်ထောက်ကထိကတွေ၊ လက်ထောက်အင်ဂျင်နီယာတွေကို ပြန်တမ်းဝင်အရာရှိတွေဟု သတ်မှတ်သည်။ တချို့သောဌာနတွေမှာ အရာရှိဖြစ်တိုင်း ပြန်တမ်းဝင်အရာရှိဟု မသတ်မှတ်တာတွေရှိသည်။ လွယ်လွယ်ပြောရလျှင်တော့ လစာနှုန်းနှင့် သတ်မှတ်တာ ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ ဝင်တုန်းက ၄၅၀ / - အခုတော့ တစ်သိန်းလောက်ဖြစ်မည်ထင်သည်။

ပြန်တမ်းဝင်အရာရှိတစ်ယောက် သိသင့်တာ

ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အတွင်းနှင့် ဒုတိယကမ္ဘာစစ်အပြီး တိုင်းပြည်များ ပြန်လည် ဝှုထောင်ခါစအချိန်တုန်းကတော့ ပြန်တမ်းဝင်အရာရှိဆိုတာက တိုင်းပြည်များ၏ ဦးနှောက်များ။ လက်ရုံးများဖြစ်သည်။ ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်ကဏ္ဍကနေ အရေးပေါ် အခြေအနေ ကြုံလာမည်ဆိုတာ ခန့်မှန်း၍ မရ။ အရေးပေါ်အခြေအနေပေါ်ပေါက်တိုင်း အနီးဆုံးမှာ ရှိသည့် ပြန်တမ်းဝင်အရာရှိက ပြေး၍ ဦးဆောင်ရမည်။

ကျွန်တော် ငယ်စဉ် စစ်မှုမထမ်းမနေရသုံးနှစ်တာဝန်ထမ်းဆောင်စဉ်က ဆရာဝန်ဆိုသော်လည်း ပြန်တမ်းဝင်အရာရှိအဖြစ် လေယာဉ်ပျံလိုခြုံရေးကွပ်ကဲဖို့၊ ရထားလိုခြုံရေးကို ကွပ်ကဲဖို့ လက်မှတ်ထိုးတာဝန်ယူရတာတွေရှိခဲ့ဖူးသည်။

ပြည်တွင်းစစ်ကာလမြို့တွေကို ခုခံကာ ကွယ်ကြရသည့်သူတွေထဲမှာ အရပ်ဘက် ဆိုင်ရာ ပြန်တမ်းဝင်အရာရှိတွေလည်း ပါ



ဆရာမြတ်ထန်၏ တိုင်းပြည်က နုနု၊
အိုအိုက ထန်ထန် စာအုပ်မှာ လေ့လာနိုင်
သည်။

ဆရာဝန်ကတော့ ဆေးချည်းပဲ ကုတတ်
နေပြီ မရ။

ကျောင်းဆရာက စာချည်းပဲ သင်နေ၍
မရ။

အဲသည်အယူအဆခံယူခဲ့တာ မြန်မာတွေ
စေခဲ့တာ မဟုတ်ပါ။ အင်္ဂလိပ်အစိုးရ၏
အုပ်ချုပ်ရေးယန္တရားက ခံယူခဲ့တာပါ။ ယခု
ထက်ရှိခံယူထားတာ မဟုတ်ပါ။ ဒုတိယ
ကမ္ဘာစစ်ကာလနှင့် ယင်းကာလလွန်နောက်
ပိုင်းနှစ်တွေက ခံယူခဲ့တာပါ။

ထုခတ်သူများ နိုင်ငံတွေက ပြန်တမ်းဝင်အရာရှိ

ယူကေနိုင်ငံမှာ ကျွန်တော်နှစ်နှစ်
လောက်သွားပြီး အလုပ်လုပ်ခဲ့ဖူးတော့ ဟိုမှာ
တော့ ဆရာဝန်ဆိုတာ ပြန်တမ်းဝင်အရာရှိ
တွေလား။ ဖောင်ကြီးလို သင်တန်းမျိုး တက်
ရသလား။ စစ်ရေးပြတို့၊ လက်နက်ငယ်ပစ်
တာတို့ တတ်သလားဟု သိချင်ကြလိမ့်မည်ဟု
ထင်သည်။

ဘယ်သူ့ကို သွားမေးရမည်မှန်းကို မသိ။
ယခု ဖွံ့ဖြိုးပြီးနိုင်ငံများသာမက ဖွံ့ဖြိုးဆဲ
နိုင်ငံများအားလုံး ကျွန်တော် ရောက်ဖူးသမျှ
အဲဒါတွေ ဘာမှမရှိပါ။ ဆရာဝန်ဆိုတာ
ဆရာဝန်ပါပဲ။ ဆေးပဲ ကုတတ်ပါသည်။
ထယ်ထယ်၊ ဘယ်ညာလည်း မလျှောက်တတ်။
ထက်နက်ငယ်လည်း မပစ်တတ်ပါ။

ပြန်တမ်းဝင်အရာရှိဆိုသည့် အခေါ်အ
ဝေါ်လည်း ဘယ်သူမှ နားမလည်တော့။
ဆရာဝန်ဆိုတာ အစိုးရက ခန့်တာကို မဟုတ်
တော့။ ဆေးရုံတွေက ခြောက်လ၊ တစ်နှစ်
သေခြင်း စာချုပ်ဖြင့် ခန့်တာပါ။

ဆရာဝန်တွေ အဋ္ဌာရသ ၁၈ ရပ် တတ်ဖို့ လိုမလို

အတ္တနှင့် အဝန်း 'ပညာခေတ်' ကြီး
ခေတ်ပါပြီ။
တိုင်းပြည်ကို တိုးတက်အောင်လည်း

ပညာနှင့်ပဲ ဆောင်ရွက်ရမှာ။ တိုင်းပြည်က
လူတွေကို စောင့်ရှောက်တာလည်း ပညာနှင့်
ပဲ ဆောင်ရွက်ရမှာ။ ယုတ်စွအဆုံး တိုင်းပြည်
ကို ကာကွယ်တာပါ။ ပညာနှင့် ဆောင်ရွက်ရ
တော့မှာပါ။

အဋ္ဌာရသသည် ၁၈ ရပ်မကနိုင်တော့သ
လို လူတိုင်းလည်း အားလုံးမတတ်နိုင်တော့ပါ။

ကလေးဆရာဝန်ဆိုတာပင် လျှင်
အထူးကု မဟုတ်တော့။ နိုင်ငံတကာမှာ
Generalist ခေါ် အထွေထွေကလေးရောဂါ
ကုဆရာဝန်ဟုသာ သတ်မှတ်တော့သည်။
ကလေးနှလုံးအထူးကု၊ ကလေးကျောက်ကပ်
အထူးကု၊ ကလေးသွေးရောဂါအထူးကု၊
ကလေးခွဲစိတ်အထူးကု၊ ကလေးကင်ဆာရော
ဂါအထူးကု၊ ကလေးဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြော
အထူးကုတွေ ပေါ်လာပြီး မြန်မာနိုင်ငံမှာ
လည်း ရှိနေပြီ။

ကျွန်တော်တို့ ဘွဲ့လွန်စာသင်တာပင်
လျှင် ဆရာတစ်ယောက်တည်းက ထိုင်သင်
တာ မဟုတ်ဘဲ ဆရာတွေအများကြီး ဝိုင်းထိုင်
ပြီး ကိုယ်ကျွမ်းကျင်ရာကို ကိုယ်ဝင်ပြောတာ
မျိုး လူနာစမ်းသပ်ရာတွင် ကိုယ်ကျွမ်းကျင်ရာ
ကိုယ်ဝင်ဆွေးနွေးရတာမျိုးတွေ လုပ်နေပြီ။
ကျွန်တော်က ဌာနမှူးပေမယ့် ကလေး
ကျန်းမာရေးပညာအောက်က ရှိသမျှ ခေါင်း
စဉ်အားလုံး ကျွန်တော် သိ၊ ကျွန်တော်တတ်
လုပ်၍ မရတော့။

မီးယပ်သားဖွားဆို ပိုဝေးတော့မည်။

ကမ္ဘာနှင့်အဝန်း
'ပညာခေတ်' ကြီး ရောက်ပါပြီ။
တိုင်းပြည်ကို
တိုးတက်အောင်လည်း
ပညာနှင့်ပဲ ဆောင်ရွက်ရမှာ။
တိုင်းပြည်က လူတွေကို
စောင့်ရှောက်တာလည်း **ပညာနှင့်ပဲ**
ဆောင်ရွက်ရမှာ။ ယုတ်စွအဆုံး
တိုင်းပြည်ကို ကာကွယ်တာပါ။
ပညာနှင့် ဆောင်ရွက်ရတော့မှာပါ။

ဆေးပညာလည်း သူ့ဟာသူ သပ်သပ်။
ဆေးပညာအပြင်ဘက်မှာလည်း ဥပဒေ
ပညာရှင် သူ့အလုပ်သူလုပ်ရတော့မည်။ အင်
ဂျင်နီယာ သူ့လူသူ သင်ပေးရတော့မည်။
ပြန်တမ်းဝင်အရာရှိတွေအားလုံး သိ
ထားသင့်သည်ဆိုသည့် စကားတွေ ခေတ်မစီ
တော့ဘူးဟု ထင်သည်။

ဆေးပညာတစ်ခုတည်း တတ်နေလို့ကော ရပါသလား

အဖြေက ရှင်းပါသည်။
မရပါ။

ဆရာဝန်ဆိုတာ ဆေးကုတာတစ်ခု
တည်း လုပ်ရတာ မဟုတ်ပါ။ မြို့နယ်ဆရာ
ဝန်ဖြစ်လျှင် မြို့နယ်ကျန်းမာရေးမှူး၊ ဦးစီးမှူး
ဖြစ်ပါသည်။ ဝန်ထမ်းတွေ အုပ်ချုပ်ရပါ
သည်။ လစာထုတ်ပေးရပါသည်။ စာရင်းဇ
ယားများ ပြုစုရပါသည်။ မှတ်တမ်းများပေးပို့
ရပါသည်။ တစ်ခါတလေ အမှုလည်းစစ်ရပါ
သည်။ စုံလို့ စုံလို့၊ ဘယ်နေရာရောက်ရောက်
အုပ်ချုပ်မှုကိစ္စနှင့် ကင်းလွတ်သည်ရယ်လို့
မရှိပါ။

အဲဒါတွေ နားမလည်၍ ဘယ်ဖြစ်မလဲ။
အဲဒါတွေကို ကျောင်းက သင်မပေး
လိုက်တာလည်း အမှန်။

ခက်တာက ဖောင်ကြီးက ဆင်းလာတဲ့
ဆရာဝန်လေးများကို ဖောင်ကြီး ဇေယျသင်
တန်းမတက်ဖူးဘဲ (ဒါလည်း ရှင်းမှဖြစ်မည်။
ကျွန်တော်က ဗိုလ်သင်တန်းဆင်းခဲ့ရတာပါ။
အဲဒါကို သည်အရွယ်၊ သည်အဆင့်အထိ
ဆရာက ဖောင်ကြီး 'ဇေယျ' မတက်ရသေး
ဘူးနော်ဟု သတိပေးသူတွေရှိနေ၍ ကျွန်
တော်က NSM မို့ ဗိုလ်သင်တန်းတက်ခဲ့ရတာ
ဟု ဖြေလျှင်တောင် NSM ဆိုတာ ဘာလဲ
မေးနေကြတုန်း။) ထားပါတော့။ ဖောင်ကြီး
မတက်ခဲ့ရသည့် ကျွန်တော်က သူတို့ကို DE
နဲ့ PE ဘာကွဲသလဲ မေးလည်း မဖြေတတ်။
Deferred Leave ဆိုတာ ဘာလဲ မေးလည်း
မသိ။

ကျွန်တော့်ကို ဗိုလ်သင်တန်းက သင်
ပေးလိုက်တာ မဟုတ်ပါ။ ဗိုလ်သင်တန်းမှာက
တပ်စိတ်၊ တိုက်ပွဲ၊ တပ်စုတိုက်ပွဲ၊ တင်

တိုက် ပွဲ အဲဒါတွေ သင်နေတာပါ။ စောစောက အုပ်ချုပ်မှုဆိုင်ရာ လုပ်ထုံးလုပ်နည်းတွေက ဆရာဝန်သစ်လွင် စီမံခန့်ခွဲရေးသင်တန်းက သင်ပေးလိုက်တာပါ။ ကိုယ့်ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနက ညွှန်မှူးတွေပဲ သင်ခဲ့ကြတာပါ။ တစ်လကြာပါသည်။ တစ်သက်လုံး ပြန်သုံးနေရသည် ပညာတွေပါ။ ဒါမျိုးတွေ သင်ပေးဖို့က ပိုအရေးကြီးပေးဘူးလား။

အကောက်ခွန်အရာရှိတစ်ယောက်ကိုလည်း သူ့ဌာနက အဲသလိုပင် သင်ပေးချင်တာတွေ ရှိလိမ့်မပေါ့။ လက်ထောက်ကထိက တစ်ယောက်လည်း ထိုနည်းနဲ့နင်။

အဲဒါတွေအားလုံး ဖောင်ကြီးက ဖြည့်ဆည်းပေးနိုင်နေသလားဆိုတာက စဉ်းစားစရာ။

ဖောင်ကြီးမှာ အာသင်

ဖောင်ကြီးလည်း အတော်ခေတ်မီလာပြီဟုတော့ ကြားသည်။ ကြက်တွေ၊ ဝက်တွေ မမွေးရတော့။ ကောက်မစိုက်ရတော့။

(ကျွန်တော်တို့တုန်းက အဲဒါတွေလည်း လုပ်ရသည်)

နိုင်ငံ ဝန်ထမ်းတိုင်းသည် ပြည်သူ့စစ်အရံအင်အားဖြစ်ရမည်ဟုဆိုကာ ဒုတိယကမ္ဘာစစ်ကြီးမှာ သုံးခဲ့ပြီး တပ်မတော်က တောင် မသုံးတာ ကြာပြီဖြစ်သည့် ရိုင်ဖယ်ကြီးတွေနှင့်တော့ စစ်ရေးက ပြနေရတုန်း။

စစ်ရေးပြသင်ခန်းစာနှင့်ပတ်သက်လျှင် လူတိုင်း မှတ်မိကြတာ တစ်ခုပဲဖြစ်သည်။ အဲဒါက သင်ခန်းစာ၏ ထူးခြားသော ဝိသေသ။

ရည်ရွယ်ချက်က သပ်သပ်၊ လုပ်ဆောင်ချက်က သတ်သတ်ဖြစ်ခြင်း တဲ့။

အမိန့်နာခံတတ်စေချင်တာက ရည်ရွယ်ချက်။ လမ်းလျှောက်နေရတာက လုပ်ဆောင်ချက်ပေါ့။ ရှင်းလှပါသည်။ သင်တန်းတစ်ခုလုံး၏ ရည်ရွယ်ချက်ပင်ပါသွားတော့သည်။

ပညာခေတ်ကြီးမှာ အမိန့်နာခံတတ်တာက ဝန်ထမ်းကောင်း။ အထူးသဖြင့် ပြန်တမ်းဝင် အရာရှိကောင်းတစ်ဦး၏ အရေးကြီးဆုံးသော အရည်အချင်းလားဆိုတာက တော့ စဉ်းစားစရာပါ။

မကြာသေးခင်က ကျွန်တော့်လက်

သို့သော် လွမ်းတာက ဖောင်ကြီးကို လွမ်းတာမဟုတ်။ လူတိုင်းကို ယူနီဖောင်းဝတ်ပေးချင်သည့် ခေတ်ကြီးထဲမှာ ပညာရှင်တွေညှိုးငယ်နေခဲ့ရတာ နှစ်ပေါင်း ၅၀ လောက် ကြာခဲ့တာရယ်၊ အဲသည်အချိန်အစအဆုံးမှာ ကိုယ့်အသက်ပါသွားတာကို နှမြောတာ။

လွမ်းတာပါ။

အောက်က အမျိုးသမီးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး တစ်ဦးကို ဖောင်ကြီးလွှတ်ရသည်။ အသက် ၄၅ နှစ်ကျော်နေပြီဖြစ်သော တော်ဝင်သမား တော်ကြီးတစ်ဦးပါ။ သူ့ရာထူးတိုး ပေးဖို့ ကိစ္စ အဆင့်ဆင့်ကို ဖြေရှင်းရတော့ သူ ငယ်စဉ်က ဖောင်ကြီးမတက်ရသေးတာ ပေါ်လာသည်။ မတက်ချင်၍ မတက်ခဲ့တာ မဟုတ်။ သူတို့ခေတ်က အကြောင်းအမျိုးမျိုးနှင့် ဘယ်သူမှ မတက်ခဲ့ရတာဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးဖောင်ကြီးကင်းလွတ်ခွင့်ကိုတောင်းဆို၍ မရတော့ အသက်ကင်းလွတ်ခွင့်ကို တောင်းပေးပြီး ဖောင်ကြီး တက်ခိုင်းရသည်။

ရာထူးကြီးခါမှ၊ အသက်ကြီးခါမှ သင်တန်းတက်ခိုင်းရတော့လည်း ဟိုမှာကလည်း ကြီးသူလည်းရှိ၊ ငယ်သူလည်းရှိ၊ ပြည့်ဝသူလည်းရှိ၊ မပြည့်သူလည်း ရှိ၊ မသိသူလည်း ရှိ၊ သိသူလည်းရှိ၊ သင်တန်းဆိုတာ သံမဏိစည်းကမ်းကြီးရှိဖို့က အဓိက။ ယဉ်ကျေးခွေးထွေးမှုမလိုအပ်ဟု ထင်သူတွေကလည်း အထူးသဖြင့် သင်တန်းဆရာ၊ ဆရာမအငယ်လေးတွေထဲမှာ ကြိုကြားကြိုကြားတော့ ပါတတ်သေးတော့ ဖျော်စရာမကောင်းလှပါ။

ဖောင်ကြီးမှာမှ

ဘိုဖြူ၏ ဖောင်ကြီးမှာမှ ဆုံရတယ်လို့ ဆိုသည့် သီချင်းလေး ညည်းသံကြားတိုင်း ကျွန်တော် လွမ်းလွမ်းဆွေးဆွေးခံစားရပါသည်။ ဖောင်ကြီးမတက်ဖူးဘဲ ဖောင်ကြီးလွမ်းစရာလားဟု မမေးပါနှင့်။ ကျွန်တော်

ဖောင်ကြီးတက်ဖူးပါသည်။ ဇေယျမတက်ရသော်လည်း န.ဝ.က ခေတ်မှာဆရာဝန်များ အထူးမွမ်းမံသင်တန်းတက်ခဲ့ပါသည်။ အဲသည်အတွေ့အကြုံကလေးတွေ Wellness က ကလေးဆရာဝန်၏ ဆရာဝန် ကလေးဘဝမှာ ကျွန်တော် ရေးပါဦးမည်။

သို့သော် လွမ်းတာက ဖောင်ကြီးကို လွမ်းတာ မဟုတ်။

လူတိုင်းကို ယူနီဖောင်းဝတ်ပေးချင်သည် ခေတ်ကြီးထဲမှာ ပညာရှင်တွေ ညှိုးငယ် နေခဲ့ရတာ နှစ်ပေါင်း ၅၀ လောက် ကြာခဲ့တာ ရယ်။ အဲသည်အချိန်အစအဆုံးမှာ ကိုယ့်အသက်ပါသွားတာကို နှမြောတာ၊ လွမ်းတာပါ။

ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည် ရန်ကင်းက ပြန်အတွက် ရှေ့ဆုံးမှာ သူနှင့်ကျွန်တော် နှစ်ယောက်တည်း ဆက်လမ်းလျှောက်သွားကြရင်း ဖောင်ကြီးနှင့် ပတ်သက်သည့် ကျွန်တော့်အမြင်လေးတွေ ဆက်ဆွေးခွေး ဖြစ်ပါသည်။ သူက အဲသည်ကိစ္စလွှတ်တော်မှာ ဆွေးခွေးဦးမည်ဟု ပြောပါသည်။ သူ့ခမျာလည်း တခြားကိစ္စတွေ တစ်ခုပြီးတစ်ခု ဆက်ပေါ်နေ၍ ဆွေးခွေးနိုင်သေးဟန် မတူပါ။

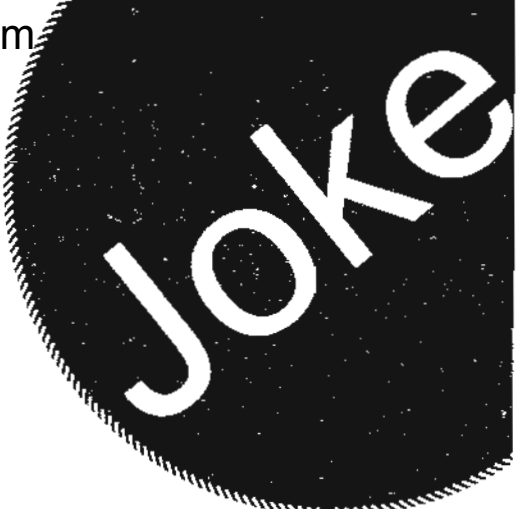
ဆရာဝန်လေးတွေအပါအဝင် ပညာရှင်တွေအားလုံး ဖောင်ကြီး ဆက်တက်ကြရပါဦးမည်။ ကံမကောင်းလျှင် အထူးမွမ်းမံတွေလည်း ထပ်လာပါဦးမည်။

ဆန္ဒမွန်ဖြင့်

ဒေါက်တာရဲ(ကလေးအထူးကုဆရာဝန်)



ချိုချစ်မွေးမြ ဆေးဟဒယ



မြူးအိမ်ရင်

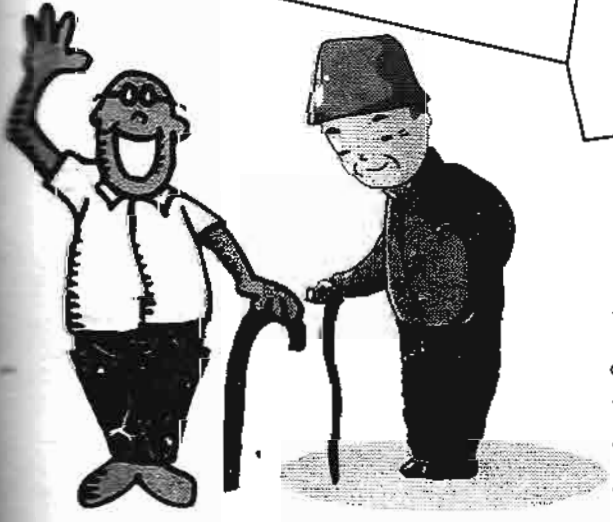
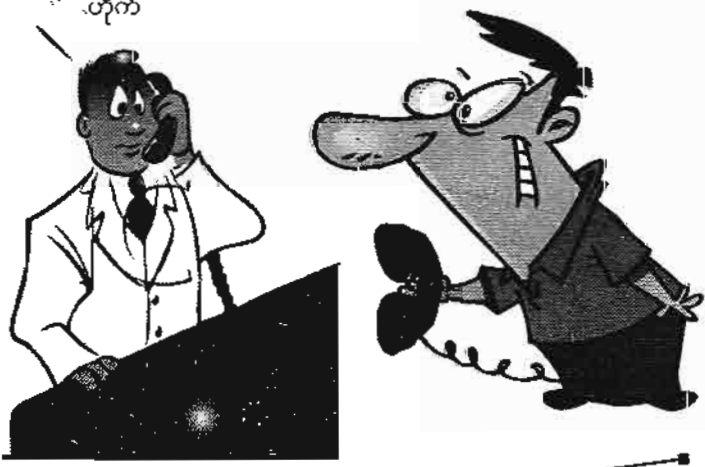
အနာနဲ့ဆေးတွေ့သွားသလား



အကြောက်ဆုံးအရာ

လူနာတင်ယာဉ်ပေါ်မှာ ဝေဒနာရှင်က 'ကြောက်
တယ်... ကြောက်တယ်' ဟု အော်ဟစ်နေရာ သူနာပြု
က -
'မကြောက်ပါနဲ့ ခွဲစိတ်ပြီးတာနဲ့ ခင်ဗျားရောဂါ လုံးဝ
ပျောက်သွားမှာပါ'
'ကျွန်ကြောက်တာ ခွဲစိတ်ရမှာမဟုတ်ဘူး။ ဆေးရိုးဝါးခ
ကို ကြောက်တာ'
'ဟိုက်'

လူနာက မိသားစုဆရာဝန်အား ဖုန်းဆက်ပြီး
'အားတော့နာတယ် ဆရာ၊ ဒီနေ့ အိမ်ကိုလာမယ်လို့
ပြောထားတာ မလာနဲ့တော့နော်'
'ခင်ဗျားရဲ့ စိတ်ဖိစီးမှုက အရှင်းမှပျောက်သေးတာ။
ကျွန်တော်တောင် နားလည်ရခက်နေပြီ။ ဘာဖြစ်လို့
ပါလိမ့်'
'ဒီနေ့ ယောက္ခမကြီးတွေ အိမ်ကို ပြန်ကြတော့မယ်လေ
ဆရာ'
'ဟိုက်'



ခေတ်နှင့် မကင်းကွာအောင်နေနည်း

ကျန်းမာရေးအတွက် လမ်းလျှောက်လာသော ပင်စင်စားနှစ်ဦးဆုံရာဝယ် -
'ကျုပ်တို့လည်း ကျန်းမာရေးက ယိုယွင်း၊ အသက်ကလည်း ရလာတော့ ခေတ်နဲ့
ကင်းကွာလာပြီနော်'
'ကျုပ်က အဲ့ဒီလိုကင်းကွာမှာစိုးလို့ ကျန်းမာရေးစာစောင်တွေ အမြဲဝယ်တယ်'
'ဘာလဲ ကျန်းမာရေးအသိရှိအောင်လား'
'ဟုတ်ဘူး၊ မျက်နှာဖုံးရှင်လေးတွေ ကြည့်ကောင်းလို့'

www.burmeseclassic.com

လူပျိုကြီးခပ်ခပ်ပါ

ဆရာဝန်နှင့် ဝေဒနာရှင်အဖြစ်ကား -
 'ဒီရာသီက အရမ်းပူတော့ သွားလည်းမော၊ စားလည်းမောပဲ
 ဆရာ'
 'မလွဲမရှောင်သာမှ သွားပေါ့၊ တော်ရုံကိစ္စဆို သား၊ သမီး၊ မြေး၊
 မြစ်တွေ သွားခိုင်းပေါ့'
 'ကျုပ်က တစ်ကိုယ်တည်း လူပျိုကြီးပါ ဆရာ'
 'ဟိုက်'

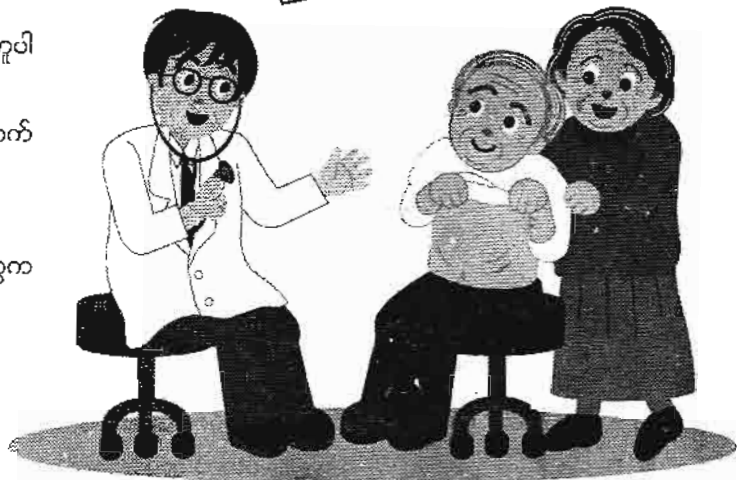


အပုန်းကြီးဟေး

ဇနီးသည်က စာရေးဆရာဖြစ်သူ ခင်ပွန်းအား -
 'ရှင် အခု ဘာစာတွေရေးနေတာလဲ'
 'ကျန်းမာရေးပညာပေး'
 'ဟင် ရှင်က ဆရာဝန်လည်းမဟုတ်ဘဲနဲ့'
 'ငါတို့က အတွေ့အကြုံနဲ့ယုဉ်းပြီးရေးတာ ပိုတောင်
 ပီပြင်သေးတယ်'
 'ကဲ ထားပါတော့၊ ဘာအကြောင်းလဲ'
 'လိင်တူလိင်ကွဲ ဆက်ဆံနည်း'
 'တော် . . . တိတ်'

ကိုယ့်ယောက်ျားအကြောင်း ကိုယ်အသိဆုံးမို့

ဆရာဝန်က လူနာအား စမ်းသပ်အပြီး အတူပါ
 လာသော ဇနီးအား -
 'အစ်မယောက်ျား ဆေးရုံကို တစ်ပတ်လောက် တက်
 လိုက်ရင် ကောင်းမယ်'
 'ဆေးရုံတက်ဖို့လိုသလား ဆရာ'
 'သိပ်မစိုးရိမ်ပါနဲ့၊ ဆေးရုံဆိုတော့ နှာစုံလေးတွေက
 အချိန်မရွေး ကြည့်နိုင်တာပေါ့'
 'အဲ့ဒါပဲ စိုးရိမ်တာဆရာ'
 'ဟိုက်'



MY HEAD

တာတွေအများဆုံး စဉ်းစားဖြစ်လဲ
 မိသားစုအကြောင်း၊ အလုပ်အကြောင်း
 ဆယ်လီအခြေအနေတွေမှာ ခေါင်းကိုက်တတ်လဲ
 နေအရမ်းပူတဲ့အခါ
 တစ်ဝတ်ကို ခေါင်းတယ်နခါလျှော်လဲ
 သုံးကြိမ် အနည်းဆုံး
 ဆယ်လီအချိုးမှာ စိတ်တိုတတ်လဲ
 စေတနာစော်ကားခံရတဲ့အခါ

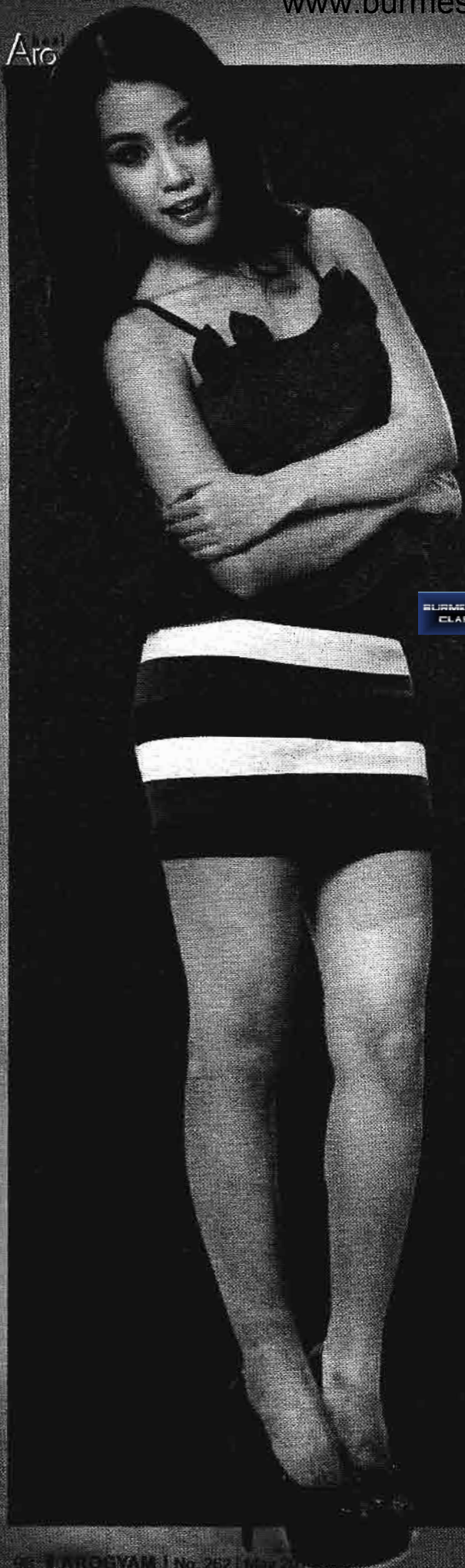
BURMESE CLASSIC
15
 INTERVIEW

ဆန်းသစ်လဲ

Photo : **aroma** (Zulu Studio)
 Dress : MyWardrobe
 Fashion Boutique
 No.2085-A, 1st Floor,
 Taw Win Center.

Presented by MinnAikeSonn

May 2012 | No. 2 | 200 A



BURMESE CLASSIC

MY LEG

မိနပ်အသစ်စီးရင် မိနပ်ပေါက်တတ်သလား
 မပေါက်တတ်ပါ
 အသွားချင်ဆုံးခရီး
 အစုံပဲ
 အကြိုက်ဆုံးမိနပ်
 Slipper
 အနုပညာအပေါ် တယ်လိုစီဘီနဲ့ ရုပ်တည်လဲ
 ရိုးသား ကြိုးစား
 မြေထောက်ညောင်းအား၊ ကြွက်တက်တာတွေ
 ဖြစ်တတ်သလား
 မဖြစ်တတ်ဘူး
 Food Massage လုပ်ရင် အယ်လိုခံစားရသလဲ
 အညောင်းပြေတယ်
 မြေထောက်သန့်ရှင်းရေးအတွက် သီးသန့်
 အမျိုးမျိုးပေးတတ်သလား
 ပေးဖြစ်တယ်

MY NOSE

နာခေါင်းကို ခွဲစိတ်ဖြုတ်ခြင်းနဲ့ စိတ်ကူးရှုံ့လား
 မရှိပါဘူးရှင်
 နာခေါင်းကို သီချင်းဆိုတဲ့နေရာမှာ ကောင်းကောင်း
 အသုံးပြုတတ်သလား
 ဒီလိုပဲ
 တယ်လိုအမျိုးမျိုးမှာ နှာရည်ယိုတတ်သလဲ
 အအေးမိရင်
 နှာခေါင်းရင် အယ်လိုဖြုတ်နေထိုင်လဲ
 ဆေးထောက်တယ်။



MY MOUTH

ဆွတ်စွတ် စားတတ်တဲ့အကျင့်ရှိလား

တစ်ခါတလေ

အငြိုက်ဆုံး နှုတ်ခမ်းနီအရောင်

အရောင်ဖျော့

ဆီစပ်အနာ(အပူနာ)မကြာခဏ ဖြစ်လေ့ရှိ လား

မဖြစ်တတ်ပါ

ဆောင်းတွင်းမှာ နှုတ်ခမ်းအက်ကွဲရင် ဘယ် လိုဖြေရှင်းလဲ

ရေများများသောက်ပြီး Gloss ဆိုးပါတယ်။

အားကျန်းမာရေးကို ဘယ်လိုဂရုစိုက်သလဲ

အစာစားပြီးတိုင်း ပလုတ်ကျင်းပါတယ်။

မိတ္တင်းနဲ့ဆိုးတဲ့ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ကို

ဘယ်လိုဆက်ဆံမလဲ

ဒီလိုပဲ

ဆေးလိပ်သောက်သူတစ်ယောက်ကို

တွေ့ရင် ဘာပြောမလဲ

သဘောမကျဘူး။

MY HAND

ဆက်ဆပ်ကိုက်(ရောင်)စူးသလား

မဖြစ်ပါဘူး။

ဆက္ကကြည့်ရတာ စိတ်ဝင်စားလား

တစ်ခါတလေ

ဆတ်သည်းကိုက်တတ်တဲ့ အကျင့်ရှိလား

ငယ်ငယ်ကတော့ရှိတယ်

ဆတ်သည်းသန့်ရှင်းရေးကို ဘယ်မှာလုပ်လဲ

Aroma

ဆစ်စုံတစ်ဦးကို ပြုစုယုယပေးခဲ့ဖူးတဲ့ ခံစားချက်

ကြည်နူးတယ်

ဆစ်နေ့ကို လက်ဘယ်နှခါဆေးလဲ

မှတ်မထားဘူးရှင်

ဆတ်သည်းရှည်ထားတဲ့

ဆောက်ဖွားလေးတွေကို သဘောကျလား

သဘောမကျပါဘူး။



ဆန်းသစ်စေ

MY HEART

နလုံးရောဂါဖြစ်မှာကြောက်လား
 ကြောက်တာပေါ့
 ဘယ်အချိန်မှာ မောတတ်သလဲ
 အလုပ်များရင်
 မေတ္တာတရားရဲ့ ကိုယ်တွေ့အေးမြမှုအမှတ်တရ
 မေမေပေါ့
 ဘယ်လိုအခြေအနေတွေမှာ နလုံးရောဂါ ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ထင်လဲ
 စိုးရိမ်မှုများရင်



MY NECK & SHOULDER

မော်ဒယ်လ်သင်တန်းမှာ
 ပခုံးအနေအထား ပြုပြင်လေ့ကျင့်ခဲ့ရဖူးလား။
 မရှိဘူး
 လက်ပြင်မကုန်းအောင် ဘယ်လိုနေထိုင်သလဲ။
 အလိုက်သင့်နေပါတယ်။
 ပခုံးပြောင်းတာဝန်အဖြစ် မိဘမိက
 ဘာကို လွှဲပြောင်းယူမလဲ
 အနုပညာအမွေ
 ဘယ်အချိန် ဇက်ကြောတက်လဲ
 မှော်ဘွတ်စ်သုံးတာများရင်
 ဘယ်လိုဖြေရှင်းမလဲ
 ခဏနားတယ်
 ဘယ်လိုအဆင်တန်ဆာကို အကြိုက်ဆုံးလဲ
 စိန်

MY EYE

မျက်စိနာနေရင် ဘာအရင်ဆုံးလုပ်လဲ

ဆေးထည့်ပါတယ်။

မျက်လုံးကို ဘယ်လိုအရောင်နဲ့ လှချင်လဲ

အနက်

မျက်မှန်တပ်ရလား

မတပ်ရပါဘူး။

တစ်နေ့ပျမ်းမျှအိပ်ချိန်

၈ နာရီ

ဘယ်လိုအခြေအနေမျိုးမှာ မျက်ရည်ကျ

တတ်သလဲ

ဝမ်းနည်းတဲ့အခါ

နေကာမျက်မှန်တပ်လေ့ရှိလား

ရှိပါတယ်။

ဘယ်အမျိုးအစားကို ကြိုက်နှစ်သက်သလဲ

Brand အစုံကြိုက်ပါတယ်။

MY WAIST

ခါးအတိုင်းအတာ

၂၅

ခါးသေးဖို့ ဘာတွေဆောင်လဲ

ထိုင် ထ

ဘာတွေရှောင်လဲ

အဆီများတာ

တင်ပါးလှအောင် ဘာတွေလုပ်လဲ

ခါးလှည့်တယ်။

ခါးနာမယ့်အခြေအနေကို ဘယ်လိုရှောင် ကြဉ်မလဲ

လေးဘာတွေ သိပ်မသယ်ဘူး။

ခါးကိုင်းတဲ့ မိန်းကလေးတွေကို ဘယ်လိုအကြံပေးချင်လဲ

ပတ်မတ်လေးပေါ့



ဆန်းသစ်လ



MY SKIN

အသားအရေလှပအောင်ဆိုင်မှာ

ဖြူဖြူလေ ရှိလား

ရှိပါတယ်

အိမ်မှာဖြူဖြူတဲ့နည်းလမ်းဖြောင့်ဖြောင့်ပါ

သခွားသီးကပ်တယ်

အကြိုက်ဆုံး Skincare ပစ္စည်း

Lotion, Toner

နေပူထဲထွက်ရင် အသားအရေ

မပျက်စီးအောင် ဘယ်လိုကာကွယ်သလဲ

SPF ပါတဲ့ ခရင်မ်လိမ်းပါတယ်။

တစ်နေ့ကို ရေ သယ်နှုတ်သောက်လဲ

များတော့များတယ်

15 MINUTES INTERVIEW

ဆန်းသစ်လ

Presented by MinnAikeSonn

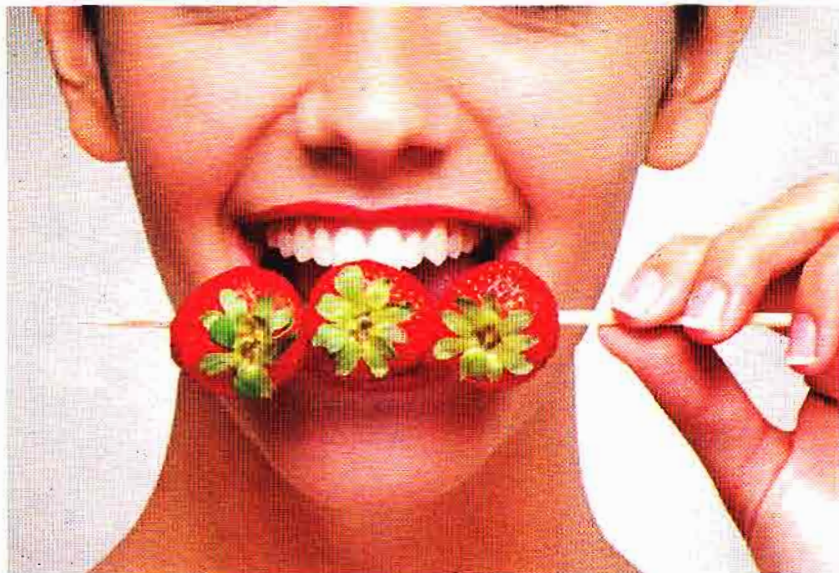


အရွယ်အိုမင်းမှုကို ဟန့်တားနိုင်အောင်

■ ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး ■

ကျွန်မတို့ဟာ တဖြည်းဖြည်း အရွယ်တွေ အိုမင်းလာရမှာ မလွဲမသွေပါပဲ။ တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် အိုမင်းနှုန်း မြန်ဆန်မှုကတော့ ကွာခြားနိုင်ပါတယ်။ အရွယ်အိုမင်းနှုန်းကို မျိုးရိုးဗီဇက ထိန်းချုပ်ထားတယ်ဆိုပေမယ့် သင်ဟာ သင့်သူငယ်ချင်းတွေ၊ အိမ်နီးနားချင်းတွေ၊ ဒါမှမဟုတ် သင့်မောင်နှမတွေထက် အိုမင်းနှုန်း နှေးကွေးအောင် ပြုလုပ်နိုင်ဖို့ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံက အရေးကြီးဆုံးအချက်ပဲဆိုတာကိုတော့ သိထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

အရွယ်အိုမင်းမှုဖြစ်စဉ်ကို နှေးကွေးအောင်ပြုလုပ်ရတာ သိပ်တော့ မခက်ခဲလှပါဘူး။ အောက်ပါ လွယ်ကူတဲ့နည်းလမ်းတွေဟာ အရွယ် အိုမင်းမှုကို ဟန့်တားနိုင်ပါတယ်။



ဦးနှောက်အိုမင်းမှု နှေးကွေးအောင်

ဘယ်လိုသီးစားပါ

စတော်ဘယ်ရီသီးနဲ့ ဘလူးဘယ်ရီသီးတွေကို မိမိစားနေကျ အစားအစာထဲမှာ များများ ထည့်သွင်းစားတဲ့အမျိုးသမီးတွေဟာ ဦးနှောက်အရွယ်အိုမင်းမှု ၂ ဒသမ ၅ နှစ်ခန့် နှေးကွေးနိုင်တယ်လို့ အမေရိကန်က သုတေသီတွေက ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်ရီသီးဟာ ဦးနှောက်အရွယ် အိုမင်းမှုနှေးကွေးအောင် ဘယ်လိုလုပ်ဆောင်တယ်ဆိုတာကို တိတိကျကျ မသိပေမယ့် ဦးနှောက်အရွယ် အိုမင်းမှုဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ပရိုတင်းအဆိပ်အတောက်တွေကို ရှင်းလင်းနိုင်တာကြောင့်လို့ ထင်မှတ်ကြပါတယ်။

တစ်နေ့ကို ဦးနှောက်သန်စွမ်းနိုင်တဲ့ Puzzle Game ကစားနည်း ကစားရင်လည်း သင်ရဲ့ ဉာဏစွမ်းအားဟာ သုံးလအတွင်း ငယ်ရွယ်နုပျိုတဲ့အသွင် သန်စွမ်းနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

မျက်စိအိုမင်းမှု နှေးကွေးအောင်

ပစ္စည်းများကိုကြည့်ရာမှာ မျက်စိနှင့် ဝေးဝေးထားပါ

အနီးမှပစ္စည်းတွေကို ကြည့်တဲ့အပြင် အာရုံဟာ အသက်အရွယ်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ တဖြည်းဖြည်း ကျဆင်းသွားပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေက အမျိုးသားတွေထက် အနီးမှန်တဲ့ ပါဝါပိုများတတ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးတွေရဲ့ လက်ဟာ အမျိုးသားတွေထက် တိုတောင်းတာမို့ စာဖတ်ရာမှာ မျက်နှာနဲ့ နီးကပ်တဲ့ အနေအထား ရောက်နေတတ်တဲ့ အတွက် မျက်စိက ပိုမိုအားစိုက်ကြည့်ရတာကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဟန်းဖုန်းတွေ၊ Tablet တွေပေါ်က e-book တွေကို ဖတ်မယ့်အစား စာရွက်ပေါ်က ပုံနှိပ်စာလုံးတွေကို ဖတ်တာဟာ မျက်စိအာရုံစိုက်ရတာ သက်သာသွားနိုင်ပါတယ်။ သင် စာဖတ်စဉ် သင့်အခန်းက အလင်းရောင် လုံလောက်မှုရှိရမှာဖြစ်ပြီး သေးငယ်လွန်းလှတဲ့ စာလုံးအရွယ်အစားထက် အနည်းငယ်ကြီးမားတဲ့ စာလုံးအရွယ်အစားကို ပိုမိုဖတ်ရှုသင့်ပါတယ်။



DNA အိုမင်းမှု နှေးကွေးအောင်

စိုးရိမ်စိတ်များလျော့ချပါ

DNA ဆိုတာ မျက်စိနဲ့ မြင်ရတဲ့အရာ မဟုတ်ပေမယ့် အရွယ်အိုမင်းမှုဖြစ်စဉ် မြန်နှုန်းဟာ DNA နဲ့ အများကြီး သက်ဆိုင်ပါတယ်။ DNA ရဲ့ ထိပ်ဖုံး တယ်အိုမီးယားစ်တွေက သင်ရဲ့ အိုမင်းမှုကို ဆုံးဖြတ်နိုင်ပါတယ်။ တယ်အိုမီးယားစ် ရှည်ရှည်ရှိသူတွေဟာ အရွယ်နုပျိုတတ်ကြပါတယ်။ စိုးရိမ်စိတ်များသူ၊ အထူးသဖြင့် ကြောက်တတ်လွန်းသူတွေရဲ့ တယ်အိုမီးယားစ်ဟာ ပုံမှန်ရှိသင့်တဲ့ အရွယ်ထက် ခြောက်နှစ်ပိုကြီးရင်နိုင်တယ်လို့ သုတေသနပြုလုပ်ချက်အရ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရွယ်တင်နုပျိုလိုသူတိုင်း ကြောက်ရွံ့တဲ့စိတ်တွေကို ဖျောက်သင့်ပါတယ်။



နားအကြားအာရုံ အိုမင်းမှု နှေးကွေးအောင် ဆိတ်ငြိမ်သော ပတ်ဝန်းကျင်တွင်နေပါ

အသက် ၁၅ နှစ်မှ ၅၀ နှစ်ကြားရှိသူတွေရဲ့ သုံးရာခိုင်နှုန်းဟာ ပုံမှန် နားအကြား အာရုံထက် လျော့နည်းနေတတ်ကြပြီး အသက် ၆၀ ကျော်လာရင်တော့ နားအကြား ပြဿနာရှိသူပေါင်း ၁၇ ရာခိုင်နှုန်းအထိ မြင့်မားနိုင်တယ်လို့ မကြာခင်က လေ့လာမှုအရ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ နားအကြားအာရုံပြဿနာရှိသူတွေဟာ ပုံမှန်နားအကြားရှိသူတွေထက် ဉာဏ်ရည်ကျဆင်းမှုဟာ ၃ ဒသမ ၂ နှစ် စောနိုင်တယ်လို့ သုတေသီတွေက တွေ့ရှိထားပါတယ်။

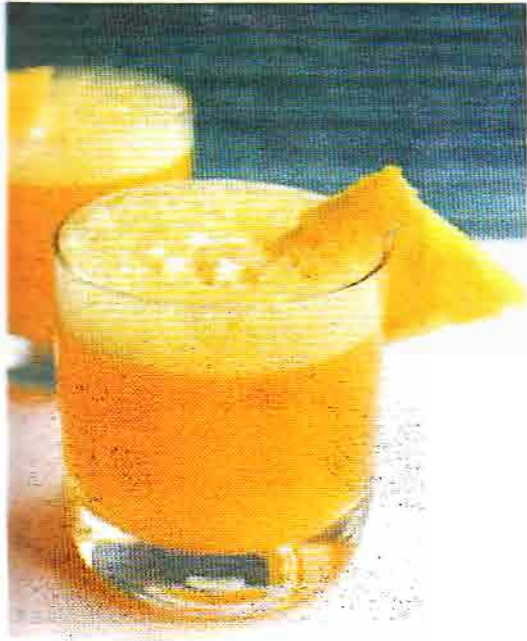
နားအကြားအာရုံပျက်စီးရတဲ့အဓိက အကြောင်းရင်းဟာ ကျယ်လောင်တဲ့ သံချင်းသံတွေကို ကားထဲမှာဖွင့်ထားတာ ဒါမှမဟုတ် Head Phone နဲ့ နားထောင်တာတွေကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် သံချင်းကို နားကြပ်နဲ့ နားထောင်တဲ့အခါမှာ သံချင်းသံကို အနိမ့်ဆုံးမှာထားပြီး နားထောင်သင့်ပါတယ်။

သွားအိုမင်းမှု နှေးကွေးအောင် ငါးအဆီအားပြည့်ဆေးမှီဝဲပါ

ယနေ့အချိန်အခါမှာ ကျွန်မတို့အတိုင်း အဘွားလိုမျိုး သွားတုတွေ တပ်ဖို့ မလိုအောင် သွားကျန်းမာရေးအတွက် တစ်ကိုယ်ရည်သန်ရှင်းရေးပြုလုပ်ရမှာကို နားလည်နေကြပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အသက် ၂၅ နှစ်မှ ၄၄ နှစ်အကြား အရွယ်ရှိသူတွေရဲ့ ၃၁ ရာခိုင်နှုန်းဟာ သွားဖုံးရောဂါတွေဖြစ်နေကြပြီး အသက် ၄၅ ကျော်သူတွေမှာ သွားဖုံးရောဂါဖြစ်နေသူတွေဟာ ၆၅ ရာခိုင်နှုန်းအထိ မြင့်တက်နေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ သွားဖုံးရောဂါကြောင့် သွားဆုံးရှုံးနိုင်တဲ့အတွက် အရွယ်အိုမင်းမှုကို မြန်ဆန်နိုင်သလို ဖြစ်သွားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သွားဖုံးရောဂါဟာ အရွယ်အိုမင်းမှုကို မြန်ဆန်စေနိုင်တဲ့ ရောင်ရမ်းမှုဖြစ်စဉ်နဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်လို့ သိရပါတယ်။



အိုမင်းမှု - ၃ အဆီပါဝင်တဲ့ ငါးအဆီတွေဟာ ရောင်ရမ်းမှုဖြစ်စဉ်ကို တွန်းလှန်နိုင်ပါတယ်။ အိုမင်းမှု ၃ အဆီကို ဖြိုခွဲရာမှာ ထွက်ပေါ်လာတဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတွေက ရောင်ရမ်းမှုဖြစ်စဉ်ကို ဟန့်တားနိုင်တာကြောင့်ပါ။ ဒါ့အပြင် သွားတိုက်ဖို့နဲ့ သွားကြားပွတ်ကြီး အသုံးပြုဖို့လည်း မှန်မှန်ပြုလုပ်သင့်ပါတယ်။ အိုမင်းမှု ၃ အဆီဟာ သွားဖုံးရောဂါမဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပေမယ့် ဖြစ်ပြီးသား သွားဖုံးရောဂါကိုတော့ ပျောက်ကင်းအောင် မကုသနိုင်ပါဘူး။



အဆစ်အိုမင်းမှု နှေးကွေးအောင်

အမြှုပ်ပါသည့် ဖျော်ရည်များကို ရှောင်ပါ

ကျွန်မတို့ အသက်အရွယ်ကြီးလာရင် အဆစ်ရောင်ပြဿနာကြောင့်ဖြစ်တဲ့ ကိုက်တာခဲတာတွေဟာ တင်ပဆုံး လက်နဲ့ အခေါင်းအတွှာ ပိုမိုဖြစ်လွယ်တတ်ပါတယ်။ အမြှုပ်ပါတဲ့ဖျော်ရည်များမှာ သောက်သူတွေမှာ အဆစ်ရောင်ပြဿနာတွေ မြန်မြန်ဆန်ဆန်ပိုဖြစ်တတ်တယ်လို့ အမေရိကန်မှ သုတေသီတွေက တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ဖျော်ရည်မှာ ပါဝင်တဲ့ တချို့ပစ္စည်းတွေကြောင့် ဒါမှမဟုတ် ဖျော်ရည်ရဲ့ သကြားကြောင့် ကိုယ်အလေးချိန်တွေ မြင့်တက်လာပြီး အလွန်တာဟာလည်း အဆစ်ရောင်ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေများတာနဲ့ ဆက်စပ်နေတာကြောင့်လို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေက မှတ်ချက်ပေးထားကြပါတယ်။



အရိုးအိုမင်းမှု ရှေးကျွေးအောင်

စက်ပစ္စည်းဖြင့် ကစားပါ

ခန္ဓာကိုယ်ကို လှုပ်ခါမှုဖြစ်စေတဲ့ စက်ပစ္စည်းနဲ့ အားကစားပြုလုပ်တာဟာ ကြွက်သား တင်းမာရုံသာမကပါဘူး။ အရိုးကျန်းမာရေးအတွက် ကောင်းမွန်နိုင်တယ်လို့ အရိုးပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေး လေ့လာမှုအရ ဖော်ပြထားပါတယ်။ စက်ပစ္စည်းနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာကြောင့် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်တဲ့ သူတွေမှာ အရိုးပျက်စီးမှုနှေးကွေးသွားနိုင်တယ်လို့ သုတေသီတွေက တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ တုန်ခါမှုကြောင့် Stem Cells တွေဟာ ဆဲလ်အများစုကို အရိုးဆဲလ်အဖြစ် ပြောင်းလဲအောင် လှုံ့ဆော်နိုင်တာကြောင့်လို့ ယုံကြည်ကြပါတယ်။

ကြွက်သားအိုမင်းမှု ရှေးကျွေးအောင် ကော်ဖီသောက်ပါ

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာရင် ကြွက်သားတွေဟာ အားနည်းသွားတတ်ပြီး မတော်တဆ လိမ့်ကျနိုင်ခြေတွေ မြင့်မားလာပါတယ်။ ခွန်အားသုံးလေ့ကျင့်ခန်းတွေဟာ ကြွက်သားအရွယ် အိုမင်းမှုကို တွန်းလှန်နိုင်ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းပါလို့ သုတေသီတွေက ဆိုပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ကော်ဖီသောက်တာဟာလည်း ကြွက်သားသန်စွမ်းနိုင်တဲ့နည်းလမ်း ဖြစ်တယ်လို့ သုတေသီတွေက ဖော်ထုတ်လိုက်ပါတယ်။

ကဖင်းဟာ ကြွက်သားတွေ ကျုံ့စဉ်မှာ ပြင်းအားပိုမိုထွက်လာအောင် ကူညီနိုင်တာကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။ ကဖင်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးဟာ အသက်ကြီးလာတာနဲ့အမျှ လေ့လာနည်းသွားတယ်လို့ လေ့လာမှုအသစ်က တွေ့ရှိထားပေမယ့် ကြွက်သားသန်စွမ်းနိုင်တဲ့ အစွမ်းကတော့ အသက်ကြီးတဲ့အထိ ရှင်သန်ဆဲဖြစ်တာမို့ အသက်အရွယ်ကြောင့် ကြွက်သားအားနည်းတဲ့ဖြစ်စဉ်ကို တွန်းလှန်နိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

ကဲ... အရွယ်နုပျိုဖို့ ပြုလုပ်ရတာဟာ မခက်ခဲလှဘူးမဟုတ်လား... ■ ဒေါက်တာခင်မိုးမိုး

နှလုံးအိုမင်းမှု ရှေးကျွေးအောင်
အားကစားအဖွဲ့တစ်ခုခုဝင်ပါ

ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာဟာ နှလုံးသန်စွမ်းမှုအကောင်းဆုံးနည်းလမ်းလို့ ဆိုတာကို လူတိုင်းသိပြီးသားဖြစ်ပေမယ့် အားကစားကြောင့် ဘယ်လောက်အထိ ကွာခြားနိုင်တယ်ဆိုတာကိုတော့ မသိရှိကြသေးပါဘူး။ ကိုပီမောဂင် တက္ကသိုလ်မှ မကြာခင်က လေ့လာမှုအရ ဘောလုံးအားကစားနည်းကို စတင်ကစားတဲ့ သုံးလအတွင်းမှာပဲ ဆီးချိုရောဂါရှိတဲ့အမျိုးသားတွေရဲ့ နှလုံးဟာ လွန်ခဲ့တဲ့ ၁၀ နှစ်ကျော်ကလို ပြန်လည်လုပ်ဆောင်လာနိုင်တာကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဘောလုံးကစားနည်းဟာ Interval Training လိုမျိုး အပြင်းအထန်ပြေးလွှားလိုက်၊ နားလိုက်လှုပ်ရှားရတဲ့ ကစားနည်းဖြစ်တဲ့ အတွက်ကြောင့် နှလုံးကျန်းမာရေးအတွက် အထူးကောင်းမွန်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

သင်နှစ်သက်တဲ့ အားကစားအဖွဲ့တစ်ခုခုထဲကို ဝင်ထားတာကြောင့် မိတ်ဆွေအပေါင်းအသင်းတွေရပြီး အဲဒီအပေါင်းအသင်းတွေကြောင့် အားကစားကို ပုံမှန်လုပ်ဆောင်ချင်လာကာ ကျန်းမာရေးအတွက် အကျိုးရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။





ခံတွင်းနှင့် သွားဖုံးရောဂါများ ကင်းဝေးစေမည့် အလေ့အကျင့်များ



ကခြည့်ဝင်း(သေးဝါးတက္ကသိုလ်)

အသက်အရွယ်ရလာတာနဲ့ သွားတွေ ယိုင်နဲ့တာ၊ သွားဖုံးရောဂါ ခံစားရတာ အများစုကြုံတွေ့ရတတ်တဲ့ ပြဿနာတွေပါ။ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အောက်ပါအလေ့အထတွေ ခံတွင်းနဲ့ သွားဖုံးပြဿနာတွေ မကြုံတွေ့စေဖို့ ကူညီနိုင်ပါတယ်။



သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ပုံမှန်ဖြစ်အောင် ထိန်းချုပ်ပါ

ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိသူတွေဟာ ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်နိုင်တယ်ဆိုလို့ သင်အံ့ညာသွားပါသလား။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါကို ကောင်းစွာ မထိန်းချုပ်နိုင်ပါက သွားဖုံးရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို များစေပါတယ်။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါရှိသူတွေအနေနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်လုပ်တာ၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို စားသုံးတာ၊ သကြားပါတဲ့ အစားအသောက်စားသုံးမှုကို လျှော့ချတာတွေ ပြုလုပ်ပြီး သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ပုံမှန်ဖြစ်အောင် ထိန်းညှိထားနိုင်ပါက ခံတွင်းရောဂါဖြစ်ပွားနိုင်ခြေကို လျော့နည်းစေပါတယ်။



ဆေးလိပ်ကြွတ်ပါ

ဆေးလိပ်သောက်သုံးနေသူတစ်ယောက်အနေနဲ့ ဆေးလိပ်ကို ချွတ်ချင်းဖြတ်နိုင်ဖို့ဆိုတာ ခဲယဉ်းတယ်ဆိုပေမယ့် ဆေးလိပ်က သွားနဲ့ ခံတွင်းရောဂါတွေအပြင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးကို ထိခိုက်ပျက်စီးစေပါတယ်။ ဆေးလိပ်သောက်တာကြောင့် သွားဖုံးရောဂါတွေကို ဖြစ်စေပြီး သွားတွေယိုယွင်းနေစေပါတယ်။ ဒါအပြင် ဆေးလိပ်သောက်သူတွေမှာ ခံတွင်းနဲ့ကိုလည်း ဆိုးစေပါတယ်။

ပလုတ်ကျင်းပါ

ခံတွင်းကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်တာက သွားနဲ့ သွားဖုံးရောဂါတွေ မဖြစ်အောင် ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ သွားဖုံးရောဂါတွေ ဖြစ်ပွားခါစမှာ ခံတွင်းသန့်ဆေးရည်နဲ့ တစ်နေ့တစ်ကြိမ် ပလုတ်ကျင်းပေးပါက သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ သွားဖုံးရောင်ရမ်း တာအတွက် တစ်နေ့နှစ်ကြိမ် သွားတိုက် ပေးပြီး ခံတွင်းသန့်ဆေးရည်နဲ့ တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် ပလုတ်ကျင်းပေးပါ။ မသက်သာဘဲရောဂါ လက္ခဏာတွေ ပိုဆိုးလာပါက သွားနဲ့ ခံတွင်း ဆရာဝန်ထံပြသပါ။



သွားကြားပွတ်ကြိုး အသုံးပြုပါ

နေ့စဉ် သွားတိုက်နေတယ်ဆိုပေမယ့် သွားကြားထဲက စားကြွင်းစားကျန်တွေကို ဖယ်ရှားဖို့အတွက် တစ်နေ့ တစ်ကြိမ် သွားကြားပွတ်ကြိုးကို အသုံးပြုပါ။ သွားကြားထဲမှာ ကပ်ကျန်နေတဲ့ စားကြွင်းစားကျန်တွေက ဘက်တီးရီးယားပိုးတွေနဲ့ ပေါင်းပြီး သွားနဲ့ ခံတွင်းကို ထိခိုက်မှုတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။



အိပ်ရာဝင်ချိန် ပုံမှန်ရရှိပါစေ

အိပ်ရာဝင်ချိန်ကို ပုံမှန်ဖြစ်အောင် အမြဲဂရုပြုပါ။ ညဘက်အိပ်ရာဝင်ချိန်နဲ့ မနက်အိပ်ရာထချိန်ကို နေ့စဉ် အချိန်မှန်နေအောင် ပြုလုပ်ရင်းနဲ့ အကျင့်ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါ။ အိပ်စက်ချိန်ကိုလည်း ညတိုင်း ၇-၈ နာရီရအောင် အိပ်စက်ပါ။ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးတိုင်းမှာ သွားတိုက်ပြီးမှ အိပ်စက်ဖို့ကိုလည်း မမေ့ပါနဲ့။ သွားတိုက်ပြီး တဲ့အခါ သွားကြားပွတ်ကြိုးပါ အသုံးပြုနိုင်ရင် သွားနဲ့ ခံတွင်းကျန်းမာရေးအတွက် ပိုမိုအထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။

အချိုစားပွားကို ရှောင်ပါ

သင့်မနက်စာမှာ အချိုရည်သောက် သုံးတာမျိုးကို ရှောင်ပါ။ အချိုရည်အစား နွားနို့သောက်ပါ။ အချိုရည်တွေ၊ သစ်သီးဖျော်ရည်တွေက သွားရဲ့အခြေတွေကို စားပြီး သွားတွေ ယိုယွင်းနေလားစေပါတယ်။ တကယ်လို့ အချိုရည်၊ သစ်သီး ဖျော်ရည်တွေကို သောက်သုံးခဲ့ပါက သောက်သုံးပြီးတာနဲ့ ပလုတ်ကျင်းဖို့ မမေ့ပါနဲ့။



ကျန်းမာရေးနှင့် ညီညွတ်မျှတသော အစားအသောက်များကို စားပါ



ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူဖြစ်စေဖို့ လတ်လတ်ဆတ်ဆတ်သစ်သီးတွေ၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ၊ ကျန်းမာရေးအထောက်အကူပြုအဆီတွေနဲ့ ပရိုတင်းတွေကို စားသုံးတာက ခန္ဓာကိုယ်ကျန်းမာရေးအတွက်သာမကဘဲ ခံတွင်းကျန်းမာရေးကိုပါ အထောက်အကူဖြစ်စေပါတယ်။



မပိုရိုက်ပါသော သွားတိုက်ဆေးကို အသုံးပြုပါ

သွားကြွေလွှာတွေ ပျက်စီးသွားတဲ့အခါ ပြန်လည်ကောင်းမွန်ဖို့ဆိုတာ ခက်ခဲပါတယ်။ ဒါကြောင့် မဖြစ်ခင်က ကြိုတင်ကာကွယ်တာ အကောင်းဆုံးပါ။ သွားတိုက်ဆေးဝယ်တဲ့အခါ ဖလိုရိုက် ပါဝင်တဲ့ သွားတိုက်ဆေးကို ရွေးချယ်ဝယ်ယူပါ။ သွားတိုက်တဲ့ အခါ အနည်းဆုံးအချိန် ၂ မိနစ်ပေးပြီး သွားတိုက်ပါ။



သွားတိုက်တဲ့ ရွေးချယ်မှု မှန်ကန်ပါစေ

သွားတိုက်တဲ့ ရွေးချယ်တဲ့အခါ လက်နဲ့ တိုက်ရတာ၊ စက်နဲ့ တိုက်ရတာ မျိုးတွေကို ရွေးချယ်ရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ သွားတိုက်တဲ့တစ်ချောင်းရဲ့



အမွှေးအမျှင်လေးတွေဟာ နူးညံ့ပြီး ထိခိုက်မှုနည်းနိုင်တာမျိုး ဖြစ်ရပါမယ်။ သွားတိုက်တဲ့ အရွယ်အစားကြီးကြီးကို ရွေးချယ်မယ့်အစား အရွယ်အစားငယ်တာက သွားကြိုသွားကြားနဲ့ အတွင်းဘက်အထိရောက်အောင် သွားတွေကို ပွတ်တိုက်ပေးနိုင်ပါတယ်။



မာလွန်းသောအရာများကို သွားနှင့် မကိုက်သင့်ပါ

မာကျောလွန်းတဲ့ အရာတွေက သွားကျန်းမာရေးကို ထိခိုက်စေပါတယ်။ မာကျောလွန်းတာတွေကို သွားနဲ့ကိုက်တာက သွားကြွေလွှာကို ပျက်စီးစေတဲ့ အပြင် သွားမြစ်တွင်းကိုပါ ထိခိုက်စေပါတယ်။ မာကျောလွန်းတာတွေက သွားနဲ့ သွားဖုံးထိပ်နေတဲ့နေရာကို ပျက်စီးပြီး သွားဖုံးအတွင်းရှိ သွားအခြေကိုလည်း ထိခိုက်တာကြောင့် သွားယိုင်နဲ့ပြီး ကျိုးလွယ်စေပါတယ်။



ခံတွင်းသန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပါ

ထိခိုက်လွယ်တဲ့ သွားတွေက ရေခဲနဲ့ လုပ်တဲ့ အေးတဲ့အစားအစာတွေ၊ ပူပူလောင်လောင် အစားအစာတွေ စားသုံးတဲ့အခါ ပျက်စီးတတ်ပါတယ်။ ထိခိုက်လွယ်တဲ့ သွားရှိသူတွေအနေနဲ့ ခံတွင်းမှာရှိတဲ့ ဝိုးမွှားတွေကို ဖယ်ရှားဖို့အတွက် ခံတွင်းသန့်ဆေးရည်ကို အသုံးပြုပေးဖို့ လိုပါတယ်။ ခံတွင်းသန့်ဆေးရည်တွေက ခံတွင်းမှာရှိတဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေကို ၂၉ ဒသမ ၉ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်။



သွားနှင့် ခံတွင်း သန့်ရှင်းရေးကို ပုံမှန် ပြုလုပ်ပါ

ဘက်တီးရီးယားတွေက သွားနဲ့ ခံတွင်းကျန်းမာစေဖို့ အနှောင့်အယှက်ပေးတဲ့ ရန်သူတွေပါ။ သွားနဲ့ ခံတွင်းသန့်ရှင်းမှု အားနည်းပါက သင့်ပါးစပ်ဟာ ဘက်တီးရီးယားတွေရဲ့ ခိုအောင်းရာ နေရာလပ်ခုဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ သွားနဲ့ ခံတွင်းသန့်ရှင်းရေးကို မပျက်စီးပါက သင့်ခံတွင်းမှာ ကျန်းမာရေးကို အထောက်အကူပြု ဘက်တီးရီးယားတွေ ရှင်သန်ပွားများပြီး သွားနဲ့ခံတွင်းဝေဒနာတွေ မဖြစ်ပွားအောင် ဟန့်တားနိုင်ပါတယ်။

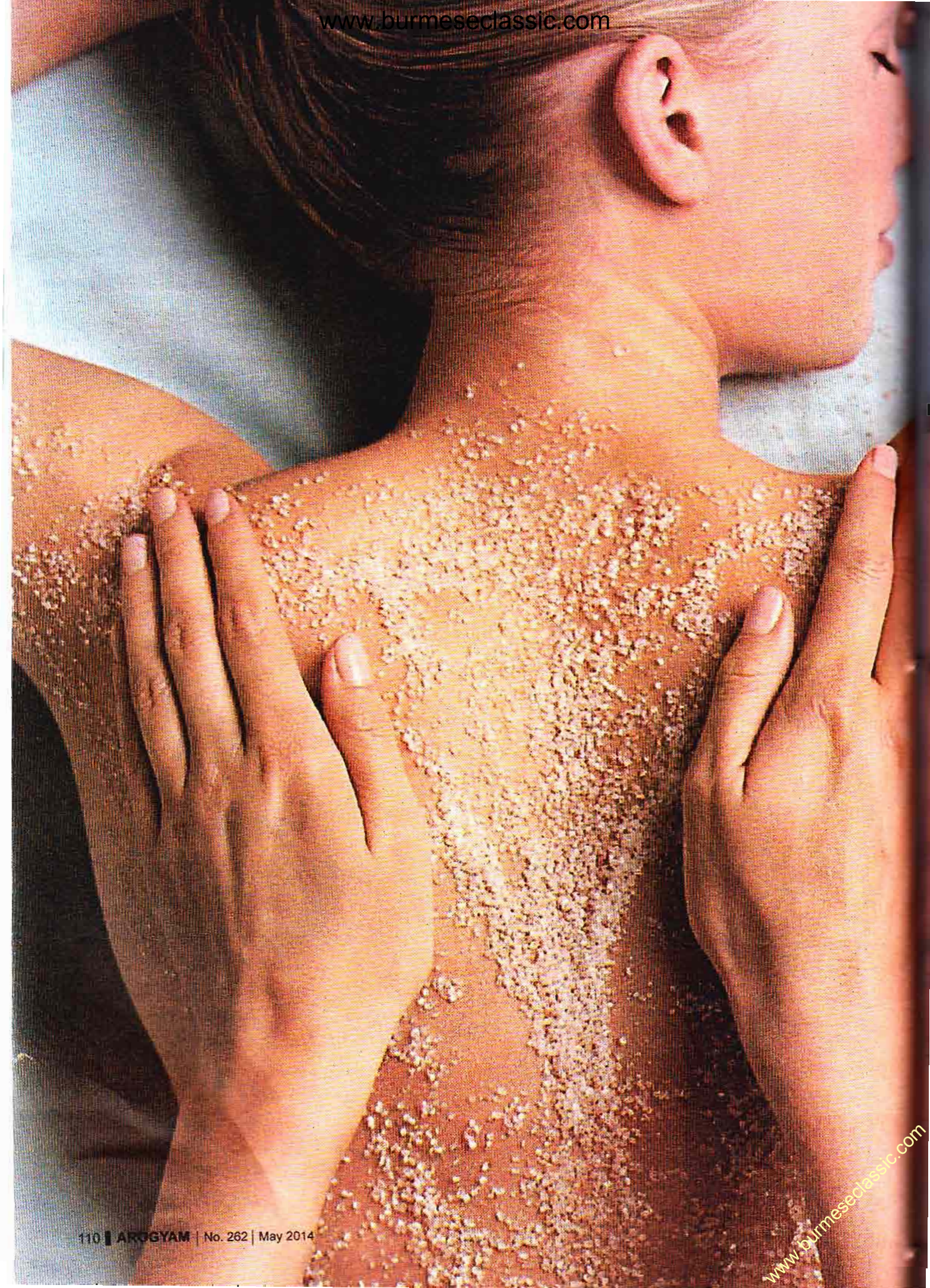
ကျွဲနို့သစ်(သစ်စားကုတ်)



သွားနှင့် ခံတွင်း စစ်ဆေးမှုကို ပုံမှန်ပြုလုပ်ပါ

နာတာရှည် ခံတွင်းရောဂါတွေ မဖြစ်ပွားအောင် ကျွမ်းကျင်သော သွားနဲ့ခံတွင်းဆရာဝန်တွေနဲ့ ပုံမှန်ပြသစစ်ဆေးမှုကို ခံယူဖို့ လိုပါတယ်။ ပုံမှန်ပြသစစ်ဆေးမှုမရှိပါက ခံတွင်းရောဂါတွေ ဖြစ်လာတာကို ကြိုတင်မသိရှိဘဲ သွားတွေ ပျက်စီးဆုံးရှုံးမှု သိရတတ်ပါတယ်။ တစ်နှစ်ကို နှစ်ကြိမ်၊ ခြောက်လတစ်ခါလောက် သွားနဲ့ ခံတွင်းအထူးကုဆရာဝန်တွေနဲ့ ပြသစစ်ဆေးမှုကို ခံယူဖို့ လိုပါတယ်။

www.burmeseclassic.com



အရေပြား ကြေးချွတ်ခြင်း၏ ကျန်းမာရေးနှင့် အရေအပ ကောင်းကျိုးများ

■ ဖွန်ခိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်) ■

အသားအရေ ချောမွေ့လှပပြီး ကျန်းမာစေဖို့ ထိန်းသိမ်းတဲ့အခါမှာ အရေပြားကို ကြေးချွတ်သန့်စင်ပေးတာကလည်း မရှိမဖြစ် အရေးပါပါတယ်။ လူအများစုဟာ နေ့တိုင်း ရေချိုး၊ သန့်စင်တာကို ပြုလုပ်ဖြစ်ပေမယ့် အရေပြား ကြေးကင်းစင်ပြီး ချွေးပေါက် တွေ ပွင့်သွားစေဖို့အတွက် တစ်ကိုယ်လုံး ကြေးချွတ်ပွတ်တိုက်တာမျိုးကိုတော့ မလုပ် ဖြစ်ကြပါဘူး။ အဲဒီအခါ ကြာလာရင် အရေ ပြားညစ်နွမ်းပြီး ချွေးပေါက်ပိတ်ဆို့ရာက အဖုအပိခံတွေ ပေါက်လာတတ်ပါတယ်။

အသက်ကြီးလေလေ၊ ကြေးချွတ်သန့်စင်ရန် ပိုအရေးပါလေလေ

မျက်နှာပေါ်က အရေပြားဆဲလ်တွေလိုပဲ ခန္ဓာကိုယ် အရေပြားဆဲလ်တွေဟာလည်း ပုံမှန်ကွာကျပြီး ပိုမိုကျန်းမာ ပြီး သစ်လွင်တဲ့ အရေပြားအလွှာပေါ်လာပါတယ်။ ဒီလို အဟောင်းတွေ ပျက်ပြီးအသစ်တွေ ဖြစ်တဲ့ ဖြစ်စဉ်ဟာ အသက်ကြီးလာလေလေ၊ နှေးကွေးလာလေလေ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါ အရေပြား အိုမင်းလျော့တဲ့ကာ ညစ်နွမ်း လာ တတ်တဲ့အတွက် အရေပြား ကြေးချွတ်သန့်စင်ရင်း ဆဲလ်ဟောင်းတွေ ကွာကျအောင် လုပ်ဆောင်သင့်ပါတယ်။

နှိပ်နယ်ခြင်းကဲ့သို့ အကျိုးရှိ

ခန္ဓာကိုယ် အရေပြားကို ကြေးချွတ်သန့်စင်ပေးတာက တစ်ကိုယ်လုံး နှိပ်နယ်ပေးသလို အကျိုးရှိပါတယ်။ ကြေး ချွတ်တာကြောင့် အရေပြားဆဲလ်သေတွေကို ကွာကျစေ သလို ပွတ်သပ်ပေးတာကြောင့် သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်း မွန်စေပြီး အရေပြား မျက်နှာပြင်ဆီ သွေးစီးဆင်းမှု တိုးစေ ပါတယ်။ ရေချိုးရင်း ကြေးချွတ်ပြီးချိန်မှာတော့ အစိုဓာတ် ထိန်းခရင်မ်ကို ချက်ချင်းလိမ်းပေးမှသာ အရေပြား စိုပြည် နေမှာဖြစ်ပါတယ်။

စိတ်ကို ပေါ့ပါး လန်းဆန်းစေ

အရေပြားကို ကြေးချွတ်ပွတ်တိုက်ပေးတာကြောင့် ရရှိနိုင်တဲ့ ကောင်းကျိုးတစ်ခုက စိတ်ကို ပေါ့ပါးလန်းဆန်း စေတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ရေချိုးခန်းထဲမှာ လန်း ဆန်းမွှေးပျံ့တဲ့ပန်း ဒါမှမဟုတ် ရနံ့ဆီကို ချိုးရေထဲ ထည့်ပြီး အေးအေးဆေးဆေး ကြေးချွတ်ပွတ်တိုက်ပေးပါ။ တစ်နေ့ တာလုံး စိတ်ကို လန်းဆန်းစေတဲ့အပြင် စိတ်ခံစားမှုကိုလည်း ကောင်းမွန်လာစေပါတယ်။

ကြေးချွတ်ဆေးအကြောင်း

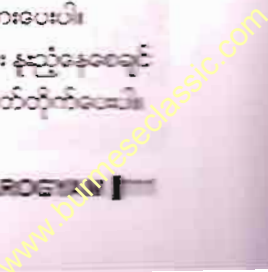
ယေဘုယျအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကြေးချွတ်ဆေးက မျက် နှာကြေးချွတ်ဆေးထက် ပိုပြီး ကြမ်းတမ်းတဲ့အမုန်တွေပါ တတ်ပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားက မျက်နှာအရေပြားထက် ပိုမို နူးညံ့တာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။ ကြေးချွတ်ဆေးထဲမှာ ပါဝင်တဲ့ ပစ္စည်းတွေက ဆား၊ သကြား နဲ့ အခွံမာသီး အမုန်၊ alpha hydroxy၊ glycolic acids တို့လို ဓာတုကြေးချွတ်ပစ္စည်းတမျိုး စတာတွေ ပါဝင်ပြီး ဒီအရာတွေက အရေပြားကို ချောမွေ့တင်းရင်းစေပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အရေပြားနီမြန်းပြီး အပြစ်အနာအဆာတွေ လျော့ ပါးစေဖို့ ဆလီဆလစ်အက်စစ်လည်း ပါဝင်ပါတယ်။ တကယ် လို့ ကြေးချွတ်ဆေးကို အိမ်မှာ ကိုယ့်ဘာသာ ပြုလုပ်လို့ လည်း ရပါတယ်။ သံလွင်ဆီ၊ ပျားရည်၊ သကြား၊ လေးညှင်း ပွင့်၊ ဂျုံမှုန့်နဲ့ ကော်ဖီမှုန့်တို့ ရှိရင် ကြေးချွတ်ဆေး လုပ်နိုင် ပါတယ်။

လိုအပ်သော ပစ္စည်းများ

- သံလွင်ဆီ ခွက်ရဲ့ လေးပုံတစ်ပုံ
- သကြားညို ခွက်တစ်ဝက်
- ဂျုံမှုန့် ခွက်တစ်ဝက်
- ကော်ဖီမှုန့် ခွက်တစ်ဝက်
- လာဗန်ဒါဆီ ဒါမှမဟုတ် ပူရိုရိုဆီ ဒါမှမဟုတ် သံပရာ ရနံ့ဆီ အစက် ၁ - ၃ စက်

ပါဝင်ပစ္စည်းအားလုံးကို အလုံပိတ် ဘူးထဲထည့်ပြီး မွှေ ကာ အချိန်အနည်း ၄၀ထားပေးပါ။ ပြီးရင် ခန္ဓာကိုယ်အရေ ပြားမှာ ကြေးချွတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒီကြေးချွတ်ဆေးကို အေးမြတဲ့နေရာမှာ သုံးပတ်ကျော်ကြာထားပေးပါ။

ကြေးချွတ်ဆေးကို လိမ်းပြီး အရေပြား နူးညံ့နေစေချင် ရင် ရေဖြူပဲ ဒါမှမဟုတ် ပိတ်စတင်စနဲ့ ပွတ်တိုက်ပေးပါ။



ကိုယ်လိမ်းကြေးချွတ်ဆေးကို ဘယ်လို သုံးမလဲ

အရေပြားက ကျန်းမာပြီး တင်းရင်းနေတယ်ဆိုရင် ကြေးချွတ်ဆေးကို တစ်ပတ်မှာ သုံးကြိမ်အထက် လိမ်းနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အရေပြားက ပါးလျှ နေရင် ဒါမှမဟုတ် ထိခိုက်လွယ်တယ်ဆိုရင် တစ်ပတ်မှာ အနည်းဆုံး တစ်ကြိမ်ပဲ သုံးသင့်ပါတယ်။

ကြေးချွတ်ဆေးကို အရေပြားပေါ်မှာ စက်ဝိုင်းပုံ လှည့်လည်ပြီး ပွတ်တိုက်ကာ လိမ်းပေးပါ။ အချိန်အနည်းငယ်ပေးပြီး အရေပြားကို ပွတ်တိုက်ပြီးမှ ရေနဲ့ ဆေးကြောလိုက်ပါ။ ကိုယ်ပေါ်က ကြေးချွတ်ဆေးနဲ့ အညစ်အကြေးတွေ ကင်းစင်စေဖို့ လက်ကို အသုံးပြုပါ။ အချိန်သိပ်မရရင် တစ်ကိုယ်လုံးကို ကြေးချွတ်ဆေး လိမ်းကာ နှိပ်နယ်ပေးပါ။ ပြီးမှ ရေချိုးလိုက်ပါ။



ခရမ်းလွန်ကျော်ခြည်ဒဏ် မခံပါနှင့်

ကြေးချွတ်ထားတဲ့ အရေပြားက နူးညံ့ပြီး ထိခိုက်လွယ်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် အရေပြား ပြန်လည်ကောင်းမွန်တဲ့အထိစောင့်ဆိုင်းပြီးမှ အပြင်သွားသင့်ပါတယ်။ ကြေးချွတ်သန့်စင်ပြီးချိန် အပြင်သွားဖို့ လိုတယ်ဆိုရင် လက်ရှည်အင်္ကျီ၊ ဘောင်းဘီရှည်စတဲ့ ချည်သားအဝတ်အစားတွေကို ဝတ်ဆင်တာ၊ ဦးထုပ်ဆောင်းတာ၊ နေကာမျက်မှန်တပ်ဆင်တာတို့ကို လိုက်နာပြီးမှ သွားသင့်ပါတယ်။

ကြေးချွတ်လက်အိတ်သုံးခြင်း

ကြေးချွတ်ဆေးကို လက်အရေပြားနဲ့ ပွတ်တိုက်တဲ့အခါ လက်ဖဝါးကွဲရှုနေချိန်မှာ အဆင်မပြေဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲဒီအခါမျိုးမှာ နိုင်လွန်လက်အိတ်တွေကို သုံးပြီး အရေပြားကို နှိပ်နယ်ကာ ကြေးချွတ်ပေးရင် သွေးလှည့်ပတ်မှု ကောင်းစေပြီး ချွေးပေါက်ပွင့်စေပါတယ်။



ရေမြှုပ်

ရေမြှုပ်နဲ့ ကြေးချွတ်တဲ့အခါ အရေပြား အပေါ်ယံလွှာနဲ့ ချွေးပေါက်တွေထဲ အထိ သန့်စင်ပေးနိုင်တဲ့ ကောင်းကျိုးရှိပါတယ်။



ကြေးတွန်းကျောက်

ကြေးတွန်းကျောက်တွေက မာကျောတဲ့အတွက် ခြေထောက်၊ ခြေဖမ်း၊ ခြေဖဝါး အစရှိတဲ့ အရေပြားတွေကို ကြေးချွတ်သန့်စင်ရာမှာ တကယ်ကို သုံးသင့်ပါတယ်။ တစ်ခါတလေ လက်တံတောင်ဆစ်က အသားမာနဲ့ ညှိမည်းနေတဲ့ အရေပြားကိုလည်း ကြေးတွန်းကျောက်နဲ့ ပွတ်သပ်ပြီး ကြေးချွတ်ပေးသင့်ပါတယ်။ အသားမာတက်နေတဲ့ နေရာနဲ့ မည်းနေတဲ့ နေရာတွေကို ကြေးချွတ်တဲ့အခါ သံပရာရည်၊ ဆားခါး စတာတွေ ထည့်ပြီး ပွတ်တိုက်ပေးရင် အသားအရေ ကြည်လင်ဝင်းပစေပါတယ်။

ကြေးချွတ်ခြင်းမပြုလုပ်သင့်သော အချိန်

နေလောင်ဒဏ်ရာရရှိထားတယ်ဆိုရင် ဒါမှမဟုတ် ခန္ဓာကိုယ် အရေပြား နီမြန်းတာနဲ့ တခြား ပြဿနာတွေ ဖြစ်နေတယ်ဆိုရင် ကြေးချွတ်တာကို မလုပ်သင့်သေးပါဘူး။ ကြေးချွတ်ဆေးထဲက ဘေးဆိုး ပါဝင်ပစ္စည်းတွေဟာ အရေပြားကို ဝပ်ဖျဉ်းဖျဉ်း ဖြစ်စေတဲ့ အတွက် အရေပြား အပြစ်အနာအဆာရှိချိန် ရှောင်ရှားသင့်ပါ တယ်။ အရေပြားကို အမွှေးရိတ်ပြီးချိန်မှာလည်း ဆားနဲ့ ဓာတု ပစ္စည်းပါတဲ့ ကြေးချွတ်ဆေးကို ရှောင်ဖို့ လိုပါတယ်။



ကျောပြင်ကို မပေးပါနှင့်

ကျောပြင်ဟာလည်း မျက်နှာလိုပဲ ဝက်ခြံ အဖုအပိမ့်တွေ ဖြစ်တတ်တဲ့ အရေပြားမျက်နှာပြင် ဖြစ်တဲ့အတွက် ကျောပြင် ကို ကြေးချွတ်ဖို့လည်း အရေးကြီးပါတယ်။ ရင်ဘတ်၊ ပခုံး၊ ဝမ်း ခိုက် အစရှိတဲ့ နေရာတွေက အရေပြားဟာ ပိုမိုပါးလျှော့ပြီး ထိ ခံနိုင်လွယ်တဲ့အတွက် ညင်ညင်သာသာ ကြေးချွတ်ပေးပါ။

မျက်နှာအတွက် ကြေးချွတ်ပေါင်းတင်ဆေး

မျက်နှာကို နှိပ်နှိပ်ရာမလိုဘဲ လိမ်းထားပြီး တင်းမာလာတဲ့အခါမှာ ရွဲရွာလိုက်ရမှာပါ။ အဲဒီအခါ မျက်နှာအရေပြားရှိ ဆဲလ်သေတွေ၊ အညစ် အကြေးနဲ့ ဆားဝက်ခြံစတာတွေကို ကင်းစင်သွားစေပါလိမ့်မယ်။

မှတ်ချက်

သင့်အနေနဲ့ ဘယ်လိုနည်းနဲ့ပဲ ကြေးချွတ်သန့်စင်မှု ပြုလုပ်ပါစေ၊ ပြီး တဲ့အခါ အစိုဓာတ်ထိန်းပေးဖို့ မပေပါနဲ့။ ကြေးချွတ်တာကြောင့် ခြောက် သွေ့တဲ့ အရေပြားကို ပိုခြောက်သွေ့စေတဲ့အတွက် ချောမွတ်သန့်စင်သွား တဲ့ အရေပြား စိုပြည်နူးညံ့စေဖို့ အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်လိမ်းပေးဖို့ လို အပ်ပါတယ်။



f!P ကြေးချွတ်ပြီးချိန်မှာ အစိုဓာတ်ထိန်းပြီး နေပူထဲကို မထွက်ဘဲ အနားပေးမှသာ ကျန်းမာစိုပြည်တဲ့ အရေပြားပိုင်ရှင် ဖြစ်နေမှာပါ။

အလွန်အမင်း ကြေးမချွတ်ပါနှင့်

ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားက မျက်နှာအရေပြားထက်ပိုပြီး ထူ နက်သောကြောင့် ကြေးချွတ်လွန်းတာကြောင့် အရေပြား ဝပ်ဖျဉ်းဖျဉ်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ချောမွေ့ပြီး စိုပြည်တဲ့ အရေပြားဖြစ်ဖို့ ရေချိုး ပြီးတဲ့အခါ အစိုဓာတ်ထိန်းခရင်မ်ကို လိမ်းပေးပါ။

ဘယ်လောက်တစ်ခါ ကြေးချွတ်သင့်သလဲ

ဒါက သင့်ခန္ဓာကိုယ်အရေပြားပေါ်မှာ မူတည်ပါတယ်။ သင့်ခန္ဓာ ကိုယ်က တစ်ရက်ခြား ကြေးချွတ်သင့်တာလား၊ တစ်ပတ်နှစ်ကြိမ် ကြေး ချွတ်သင့်တာလား ဒါမှမဟုတ် တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်ဆိုရင် လုံလောက်ပြီ လား ဆိုတာ သင်ကိုယ်တိုင် အသိဆုံး ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

မကြာခဏ ကြေးချွတ်တာက အရေပြားကို ထိခိုက်စေပြီး အရေပြား အဆီတွေကို ဆုံးရှုံးမှု ဖြစ်စေနိုင်တဲ့အတွက် မလုပ်သင့်ပါဘူး။ ကြေး ချွတ်ပြီးချိန်မှာ အစိုဓာတ်ထိန်းပြီး နေပူထဲကို မထွက်ဘဲ အနားပေးမှသာ ကျန်းမာစိုပြည်တဲ့ အရေပြားပိုင်ရှင် ဖြစ်နေမှာပါ။

စွန်နိုင်ဦး (ဆေးဓါးတက္ကသိုလ်)

www.burmeseclassic.com

ဗူးခြားဆန်းကြယ်သော

ကိုယ်အလေးချိန်ချနည်း

၁၀ မှိတ်

သ
သ
ဦး

ကျန်းမာလှပတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အရင်ပီနီလွန်း၊ ဝလွန်းတာမျိုး မဖြစ်ရပါဘူး။ အသက်အရွယ်၊ သင့်အရင် အမောင်နဲ့ တိုက်ညီမှုရှိတဲ့ ခန္ဓာကိုယ် မျိုးရှိဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ အမျိုးသမီး အများစုဟာ ခန္ဓာကိုယ်ဝင်ဖြိုးလာမှာကို ကြောက်ရွံ့တတ်ကြပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ် လှပပြေပြစ်ဖို့ဆိုရင် မျိုးစုံအောင် ပြုလုပ်တတ်ကြပါ တယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း အဆီကျဆေးနဲ့ အစားအသောက်စတဲ့ နည်းမျိုးစုံနဲ့ ထိန်းသိမ်းတတ်ကြပါတယ်။ အမှန်တကယ်ကိုယ်အလေးချိန် ဖို့ဆိုရာမှာ ပြောသလောက်တော့ မလွယ်ကူတတ်ပါဘူး။ ကျန်းမာရေး အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းဟာ နေ့စဉ်လို အပ်ပါတယ်။





ကိုယ်အလေးချိန်ကျဖို့ တစ်ခုတည်းအတွက် လေ့ကျင့်ခန်းဟာ အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခု အထိသာ ဖြစ်တတ်ကြပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ကျ ဆွေးဆိုတာနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို ရပ်တန့်ပြင် ဆိုက်တတ်ကြပါတယ်။ ဒီတော့ ပြန်ပြီး ဝလာပြန် ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လေ့ကျင့်ခန်းဆိုတာ ကိုယ် အလေးချိန်ကျဖို့တစ်ခုတည်းအတွက် ပြုလုပ်ရ မယ့်အရာဟုတ်ဘဲ သင့်နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ ထည့် ပေါင်းသားပေးသင့်တဲ့အရာပါ။ အမေရိကန်မှ လေ့လာမှုတွေအရ တွေ့ရှိထားတဲ့ ထူးထူးခြား ခြားကိုယ်အလေးချိန်ကျမယ့် နည်းလမ်းတွေကို ဆင်ခြင်ပေးလိုက်ပါတယ်။



ချောကလက်နှင့် ဝိုင်က အဆင်ပြေ ပါတယ်။

ကိုယ်အလေးချိန်ချဖို့ အစား ဆင်ခြင်နေတယ်ဆိုရင် အရက်နဲ့ ချောကလက်တွေကို ရှောင်ရမယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်တာဖြစ်တတ်ကြပါ တယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က အဆီပိုတွေကျ စေဖို့ အနက်ရောင်ချောကလက်နဲ့ ဝိုင်အနီက အသုံးဝင်တယ်လို့ဆိုပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ ပမာဏတစ်ခုတော့ သတ်မှတ်ပြီး မှီဝဲဖို့လိုပါတယ်။ အနီ ရောင်ဝိုင်တစ်ခွက်နဲ့ အနက်ရောင် ချောကလက် တစ်လက်မက အိုကေ ပါပဲ။

မှန်သေးကစားပွဲမှာ ထိုင်စားပါ

မှန်ကြည့်ပြီး အစားအစာကြောင့် သင် စားမယ့် အစားအစာတွေကို သုံးပုံတစ်ပုံ လောက်သာ စားမိစေနိုင်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ နှုတ်စိရေတည့်တည့်မှာ ကိုယ်စားနေတဲ့ပုံကို ကိုယ်ပြန်ခြင်နေရပြီး သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန် ခြင်နေရတာကြောင့် မလိုအပ်ဘဲ ပိုစားရင် ကိုယ်အလေးချိန်တက်လာမယ်ဆိုတာကို သတိ ပေးနေသလို ဖြစ်တာကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။ ပထမဆုံး ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းဖို့ဆိုတာ မလိုအပ်ဘဲ အစားအစာကို ပိုမစားမိစေဖို့က အဓိကကျတာကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သတိ ပေးသလို ဖြစ်စေဖို့ မှန်ရေမှာ အစားအစာပါ။

အစားအစာတွေကို မစားခင်နမ်းရှုပ်ပါ

အစားအစာကို နမ်းရှုပ်တာက လူအများသိပ်ပြီး မနှစ်သက်တဲ့ အပြုအမူ ပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒါက တကယ်ကို အကျိုးရှိတယ်လို့ လေ့လာမှုတွေက ဆိုပါတယ်။ လေ့လာမှုတွေအရ ဝိုင်ကနေတဲ့ အချိန်မှာ ငှက်ပျောသီး၊ ပန်းသီးနဲ့ ပါးပါးမင့် အရွက်ရဲ့ ရနံ့တွေကို အကြိမ်ကြိမ်နမ်းတာကြောင့် ဝိုင်ကစားတာကို အနည်း ငယ်ပြေပျောက်သွားစေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဝိုင်ကစားနေချိန်မှာ ကိုယ်စားမယ့် အစားအစာကို နမ်းရှုပ်လိုက်တာကြောင့် အစားအစာကို တားပြီးသွားသလို ဦးနှောက်ဆီကို သတင်းပို့လိုက်တာကြောင့် အနည်းငယ် ဝိုင်ပြည့်တာကို ခံစားရတတ်တာဖြစ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင်စားမယ့်အစားအစာ တွေကို မစားခင် အရင်နမ်းရှုပ်ကြည့်ပါ။

အပြာရောင်တွေ ဝန်းရံထားပါ

အဆင်သင့်အစားအစာနဲ့ ဆီကြော်စာတွေ ရောင်းတဲ့ ဆိုင်အတော်များများမှာ အပြာရောင်မသုံးဘဲ အနီနဲ့ အဝါရောင် အသုံးများတာတာကြောင့်လို့ သင်ထင်ပါသ လဲ။ အပြာရောင်မှာ ထူးခြားမှုရှိနေပါတယ်။ ထမင်းစားခန်း၊ ထမင်းစားစားပွဲ၊ ထမင်း စားပန်းကန်နဲ့ အစားအစာပြင်ဆင်မှုတွေကို အပြာရောင်ပိုသုံးပါ။ အပြာရောင်က အစားအစာချင်စိတ်ကို ထိန်းပေးနိုင်ပါတယ်။ အနီရောင်နဲ့ အဝါရောင်ကတော့ အစား အစားချင်စိတ်ကို နှိုးဆွပေးတတ်တဲ့ အရောင်တွေလို့ ဆိုပါတယ်။



www.burmeseclassic.com



စားမယ့် အစာကို ဓာတ်ပုံရိုက်ထားပါ

ကိုယ်စားမယ့် အစားအစာကို အစိတ်အပိုင်း လေးတစ်ခုဖြစ်နေရင်တောင် ဓာတ်ပုံရိုက်ပြီး ဖိုင်တစ်ခုနဲ့ နေ့စဉ်သတ်မှတ်ကာ သင့်ကွန်ပျူတာ ထဲမှာ သိမ်းထားလိုက်ပါ။ အမြဲမြင်တွေ့နိုင်တဲ့ အစားအမျိုးမျိုးတွေကြောင့် နောက်ထပ် ပိုစားမိ စေမယ့် အစားအစာတွေ ကို ဟန့်တားလိုက်သလို ဖြစ်စေပါတယ်။ အခုအချိန်မှာ ဓာတ်ပုံရိုက်ပြီး သိမ်းဖို့ သိပ်စဉ်းစားနေဖို့ မလိုတော့ပါဘူး သင့် ဖုန်းထဲမှာပဲပြုလုပ်လို့ရနိုင်တာကြောင့်ပါ။

အထူးလိုအပ်တာတွေကို အစားထိုးစားပါ

ဟင်းသီးဟင်းရွက် မကြိုက်တာ၊ နို့ထွက် ပစ္စည်းတွေကို စားမရတာ၊ ကစီဓာတ်တွေနဲ့ ဓာတ် မတည့်တာမျိုးတွေရှိတယ်ဆိုရင် လုံးဝမစားဘဲ မနေပါနဲ့။ အစားထိုးပြီး စားလို့ရတဲ့ တခြားအစား အစာတွေကို စားနိုင်ပါတယ်။ ဟင်းသီးဟင်းရွက် တွေထဲက ပရိုတင်းဓာတ်ဖြစ်တဲ့ ပဲ၊ တို့ဟူးနဲ့ အစေ့ အဆန်တွေကို မစားချင်ဘူးဆိုရင်တော့ အသားနဲ့ ငါးကို စားလို့ရပါတယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချည်နှောင်ပါ

အထူးသဖြင့် အမျိုးသမီးအများစုဟာ ဖဲကြိုး တွေကို ခါးနေရာနဲ့ အဝတ်အစားရဲ့ အနားသားတွေ မှာ ခြည်နှောင်လေ့ရှိကြပါတယ်။ ညစာစားတော့မယ် ဆိုရင် အဲဒီဖဲကြိုးကို သင့်ဗိုက်ပေါ်မှာ ခြည်ထားလိုက် ပါ။ အစာတွေကို စားနေရင်းနဲ့ ဗိုက်က တင်းလာပြီလို့ ထင်တာနဲ့ အစာစားတာကို ရပ်တန့်ဖို့ ပြင်ဆင်လိုက် ပါတော့။ ဒီနည်းလမ်းက အစာတွေကို လိုတာထက်ပို ပြီး မစားမိစေဖို့ အထိရောက်ဆုံး နည်းလမ်းတစ်ခု လို့ဆိုပါတယ်။



ပေါင်ချိန်စက်ပဲ ကြည့်မနေပါနှင့်

နေ့ရှိ သရွေ့ ပေါင်ချိန်စက် ပေါ်တက်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန်ကို တိုင်းတာမနေပါနဲ့။ သင်နဲ့အတူ တွေ့နေကျ သူငယ်ချင်းနဲ့ မိသားစု ဝင်တွေက " မျက်နှာလေးသွယ် သွားတယ်၊ ဝတ်မရတဲ့ အဝတ်အစားတွေ အဆင်ပြေသွားပြီနော်" ဆိုတာလိုမျိုး ချီးမွမ်း မှုတွေကသာ သင့်အတွက် အမှန်တကယ် စွမ်းအင်ဖြစ်တယ်ဆိုတာကို လက်ခံထားပါ။ ဒီလိုစကားမျိုးတွေကို များများကြားရလေ သင်အတွက် အောင်မြင်လေပါပဲ။



တွေ့ဆုံပွဲတွေ ဖျက်စရာမလိုပါဘူး

အလေးချိန် လျော့မှာမို့ အစားလျော့စားရမှာမို့ မိတ်ဆွေအပေါင်း အသင်းတွေနဲ့ တွေ့ဆုံပွဲတွေကို ရှောင်နေဖို့ မလိုပါဘူး။ သူငယ်ချင်း အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ တွေ့ဆုံစကားပြောတာက သင့်ကို ခံစားချက် ကောင်းတွေ ပေးစွမ်းနိုင်ပြီး ဖိစီးမှုတွေ ဖြေလျော့စေပါတယ်။ သူငယ် ချင်းတွေနဲ့ အတူတကွပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင် စားသောက်ပါ။ ဒါပေမဲ့ သင့်ပန်းကန်ထဲကိုတော့ လိုအပ်သလောက်သာ ထည့်ပြီး စကားပြော ရင်း ဖြည်းဖြည်းချင်းစားပါ။

ဘာသာရေး လိုက်စားပါ

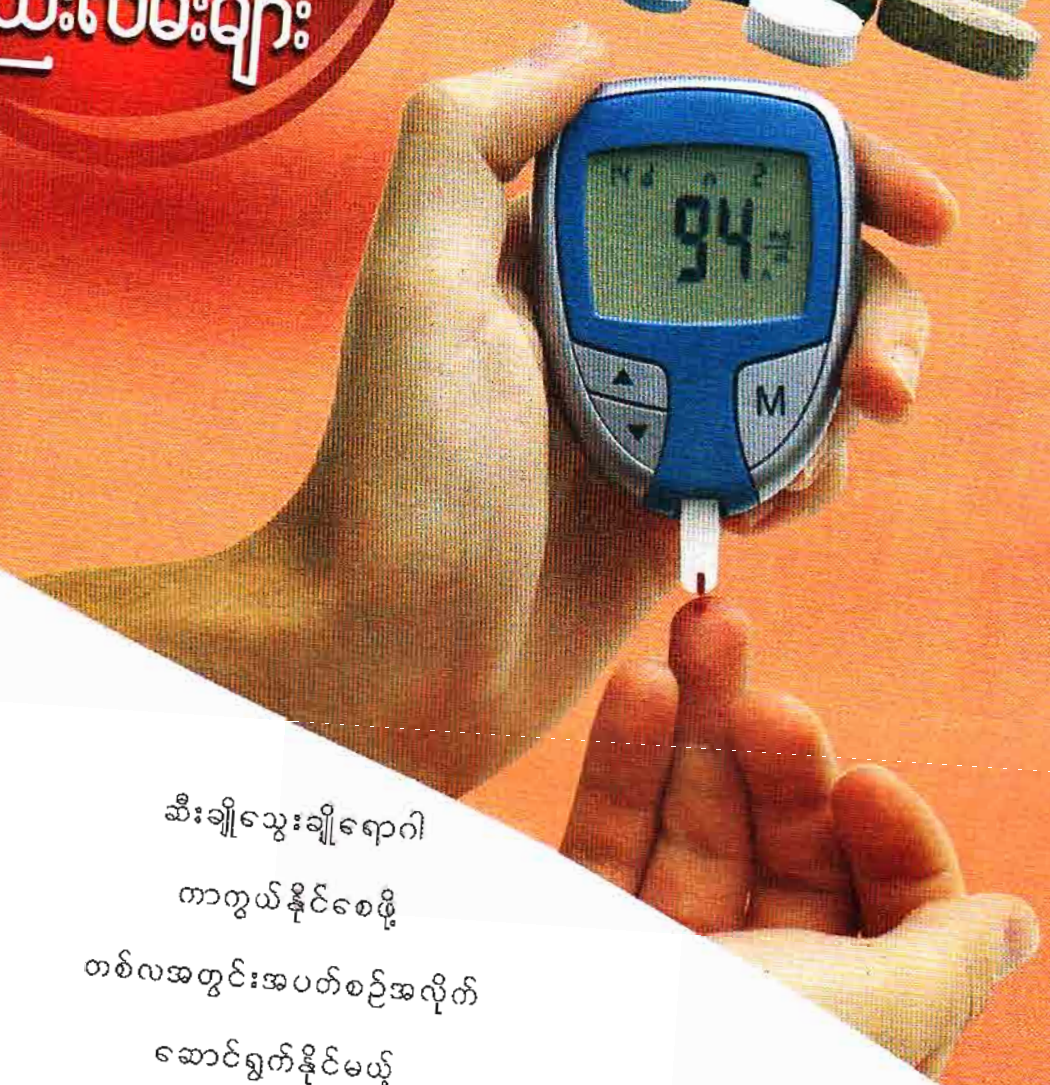
ဒါက အစားအစာ နဲ့တော့ မဆိုင်ပါဘူး။ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံနဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ယုံကြည်ရာ



ဘာသာတရားအလိုက် ဘာသာရေးလိုက်စားမှုတွေကိုပြုလုပ်နိုင် တယ်။ နေ့စဉ်မပျက်ဘာသာရေးအလုပ်တွေကို ဆက်တိုက်လုပ် တတ်တဲ့ သူတွေဟာ ဘဝမှာ ငြိမ်းချမ်းမှုတွေနဲ့ တင်းတိမ်ရောင်ရဲမှု တွေကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အစားလျော့စားတာနဲ့ တွဲ ဖက်လိုက်ရင် ကျန်းမာပြီး စွမ်းအင်ပြည့်ဝတဲ့ သူတစ်ယောက်ဖြစ်မှာ မလွဲပါပဲ။



ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ
 ကာကွယ်နိုင်စေရန်
 လိုတီနာဆောင်ရွက်သင့်သော
 နည်းလမ်းများ



ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါ
 ကာကွယ်နိုင်စေဖို့
 တစ်လအတွင်းအပတ်စဉ်အလိုက်
 ဆောင်ရွက်နိုင်မယ့်
 နည်းလမ်းတွေကို
 ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။

ဒေါ်ဖြူ (ဆေးဝါးကဏ္ဍသို့လှည့်)



လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ

တစ်ပတ်အတွင်း အိမ်ထဲမှာ အလုပ်အကိုင်လုပ်ပါ။ လမ်းလျှောက်တာ၊ ခေတ်သစ်ဆွဲတာ၊ ရေကူးတာ၊ အိမ်မှာ တီဗီကြည့်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ၊ အသေးအမွှားစားတာတွေကို တစ်ပတ်အတွင်း အကြိမ်အရေကြောက် များများမဟုတ်တောင် နှစ်ခါသုံးခါစောက် ပြုလုပ်ပေးပါ။

၁၀-၁၀-၁၀ စည်းမျဉ်းကို ကျင့်သုံးပါ

မနက်မိုးလင်းတာနဲ့ ကိုယ်လက်အညောင်းအညာပြေအောင် ဆယ်မိနစ်ခန့်အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ပါ။ နေ့လယ် ထမင်းစားပြီးတဲ့အခါ ဆယ်မိနစ်ခန့် လမ်းတိုလျှောက်ပေးပါ။ ညနေရောက်ရင် ဆယ်မိနစ်ခန့်အချိန်ထပ်ယူပြီး အကြောလျှော့ကာ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို သုံးနာရီ ဒါမှမဟုတ် တစ်နာရီခွဲလောက် ပြုလုပ်သင့်တယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေက အကြံပြုထားပါတယ်။ ဆီးချိုသွေးချိုရောဂါစစ်စမ်းနေရတဲ့သူတွေအနေနဲ့လည်း ဒီနည်းလမ်းကို လိုက်နာနိုင်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရင် တခြားသူတွေထက် အချိန်တစ်နာရီ ပိုပေးပြီး ပြုလုပ်သင့်တယ်လို့လည်း သိရပါတယ်။



လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သည့် နေ့များကို သေချာမှတ်သားထားပါ

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖြစ်တဲ့နေ့တွေ ဒါမှမဟုတ် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်လို့ စိတ်ကူးထားတဲ့ နေ့တွေကို ပြက္ခဒိန်မှာ သေချာမှတ်သားထားပါ။ ပြီးရင် မိမိအိမ်သားတွေကို ပြထားပါ။ တကယ်လို့ ကိုယ်တိုင်က လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ဖို့ မေ့လျော့နေရင်တောင် အိမ်သားတွေက သင့်ကို သတိပေးလို့ ပြုလုပ်ဖြစ်မှာပါ။

တီဗီကြည့်ရင်း အကြောလျှော့ပါ

တီဗီကြည့်တဲ့အခါ ဒီအတိုင်းငြိမ်ငြိမ်ထိုင်နေမယ့်အစား ခြေလက်အကြောတွေကို ဖြည်းဖြည်းချင်းလျှော့ပေးပါ။ အသက်ဆုံးဆယ်အရွယ်ရောက်တဲ့အခါ ကြွက်သားတွေရဲ့ သိပ်သည်းဆဟာ တဖြည်းဖြည်းလျော့နည်းလာပြီ ဖြစ်တဲ့အတွက် လေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်လုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ သုတေသနအဖွဲ့မှ ဒေါက်တာဟန်ဒေးက ဆိုပါတယ်။ လှုပ်ရှားမှုများလေ ကယ်လိုရီလောင်ကျွမ်းမှုများပြီး သွေးတွင်းသကြားဓာတ်ကို ပုံမှန်ဖြစ်အောင်ထိန်းပေးသွားနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါကြောင့် တစ်ပတ်ကို နှစ်ကြိမ်သုံးကြိမ်လောက်တော့ အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်းကို သေသေချာချာပြုလုပ်ပေးပြီး အချိန်ရရင်ရသလို တခြားလေ့ကျင့်ခန်းတွေလည်း ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။





ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချပါ

ကိုယ်အလေးချိန်များတာက ဆီးချိုသွေးချို ဖြစ်ဖို့ လမ်းစဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စားသောက် တဲ့ ပမာဏကို ထိန်းသိမ်းပြီး အရင်ဆုံး ကိုယ် အလေးချိန်လျော့ချသင့်ပါတယ်။ အစာကို နည်း နည်းပဲ စားတတ်တဲ့ အလေ့အကျင့်ဟာ ဦးနှောက်၊ အစာအိမ်အပြင် တခြားအင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းတွေကို လည်း ကောင်းမွန်စွာ ပြုပြင်ထိန်းချုပ်ပေးတာနဲ့ တူတယ်လို့ ဒေါက်တာကနေဒီက ဆိုထားပါတယ်။



အတိုင်းအတာနှင့် စားသောက်ပါ

စားလို့ကောင်းတိုင်း မစားပါနဲ့။ အစာစားတဲ့ အခါတိုင်း အသီးအရွက် များများစားပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် ဇွန်းနဲ့ သေချာချိန်တွယ်ပြီး တစ်ခါစားရင် ဘယ်န ဇွန်းစားမယ်စတဲ့ အကျင့်လေးလုပ်ထားပါ။ စေ့ချင်း မှာတော့ အခက်တွေ့စေနိုင်ပေမယ့် ကြာလာတဲ့ အခါ စနစ်တကျစားသောက်ဖြစ်သွားမှာပါ။

ခွဲခြားထားပါ

ပန်းကန်ထဲမှာ တစ်ဝက်ကို ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေနဲ့ ပြည့်စေပြီး လေးပုံတစ်ပုံကို အသား ဒါမှမဟုတ် ပရိုတင်းကြွယ်ဝတဲ့ အစာတွေဖြစ်တဲ့ ပဲအမျိုးမျိုး၊ ကြက်ဥဘဲဥ ! တိုဟူးတို့ထည့်စားပြီး ကျန်လေးပုံတစ်ပုံကို ကစီဓာတ်ပြည့်ဝတဲ့အစာတွေဖြစ်တဲ့ ဆန် လုံးညို။ ကန်စွန်းဥစတာတွေ ထည့်စားပါ။ စနစ်ကျပြီး ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ စား သောက်မှု ပုံစံဖြစ်စေမှာပါ။

အစာစားချိန်ကို မိနစ် ၂၀ ယူပါ

အစားစားတဲ့အချိန်မိနစ် ၂၀ လောက် အချိန်ယူပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်စားတာဟာ အစာအိမ်က ဦးနှောက်ကို ဝိုက်ပြည့်ပြီဆိုတဲ့ သတင်းပို့ချက်ရောက်ရှိစေဖို့ လုံလောက် တဲ့အချိန် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီလိုသတင်းပို့လိုက်တဲ့အတွက် ထပ်မံစားဖြစ်အောင် တားဆီး လိုက်သလို ဖြစ်ပြီး အလွန်တာကိုကာကွယ်နိုင်သွားပါတယ်။ အကယ်၍ စားသောက်ရ တာ မပြည့်တင်းဘူးလို့ ခံစားရရင် ထမင်းတွေဟင်းတွေ ထပ်စား တာမျိုးမလုပ်သင့်တော့ဘဲ သစ်သီးတွေကို အစားထိုးစား သင့်ပါတယ်။ အရမ်းချိုတဲ့ သစ်သီးမျိုး မဟုတ်ဘဲ ပန်းသီး၊ လိမ္မော်သီး၊ စပျစ်သီး စတာတွေကို စားသင့်ပါတယ်။



အမျှင်ဓာတ်များများစားပါ။

ကောက်နုတစ်ခုလုံးစား၊ သစ်သီး၊ ဟင်းသီးဟင်း ရွက်စတာတွေက သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ကို ထိန်း ညှိပေးနိုင်ပြီး မဂ္ဂနီဆီယမ်နဲ့ ခရိုမီယမ်လို ခန္ဓာကိုယ် ကို စောင့်ရှောက်နိုင်တဲ့ ဓာတ်တွေကိုလည်း ရရှိစေပါ တယ်။ လတ်တလောလေ့လာချက်တွေအရ သစ်သီး တွေ စားလေ့ရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတွေဟာ ဆီးချိုရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ ၃၄ ရာခိုင်နှုန်း ထိလျော့နည်းနေပြီး ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကိုသာ စားလေ့ရှိတဲ့ အမျိုးသမီး တွေမှာလည်း ဆီးချိုဖြစ်နိုင်ခြေ ၃၀ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းတယ်လို့ သိရပါတယ်။ နောက်ပြီး ကောက်နုတစ်ခုလုံးစားတွေဖြစ်တဲ့ ပေါင်မုန့်နဲ့ ကွေကာအုပ်တွေသာ စားလေ့ရှိတဲ့သူတွေမှာလည်း ဆီးချိုဖြစ်နိုင်ခြေ ၂၇ ရာခိုင်နှုန်းလျော့နည်းနေ တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒါကြောင့် အစာစားတဲ့အခါ အမျှင်ဓာတ်တစ်နေ့ကို ၂၅ဂရမ် ပါဝင်အောင် စားသောက် သင့်တယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေက အကြံပြုထားပါတယ်။





တစ်နေ့စာ စားသောက်နှုန်းကို သတ်မှတ်ပါ

အစာစားမယ်ဆိုရင် ကောက်နံ့တစ်ခုလုံးစာ တစ်နေ့ကို ပေါင်မုန့် တစ်ချပ် ဒါမှမဟုတ်ဆန်လုံးညှိခွက်တစ်ဝက်စားပါ။ သစ်သီး နှစ်ပန်း ကန်လုံး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက် တစ်ပန်းကန်စာ စားသောက်ပေးပါ။ စား တဲ့အနပ် တွေပြီးတိုင်း သစ်သီးတစ်မျိုး ပုံမှန်စားပါ။ ညစာစားပြီးရင် သစ်သီးပိုစားပေးပါ။

အစားအစာ ပါဝင်နှုန်းကို စစ်ဆေးပါ

ပေါင်မုန့်တွေ ၊ ကွေကာအုပ်တွေ စားတဲ့အခါ အမျှင်ဓာတ် အနည်းဆုံး ၃ ဂရမ် ပမာဏပါဝင်မှ စားပါ။ ၅ ဂရမ်ပါဝင်ရင် ပိုတောင် ကောင်းပါတယ်။ အသင့်ထုပ်ပိုးထား တဲ့ မုန့်တွေ စားမယ်ဆိုရင်လည်း အစားအစာပမာဏ ပါဝင်မှုပြု ဇယားကို တစ်ချက်စစ် ဆေးကြည့်ပါ။ ပါဝင်ပစ္စည်းတစ်မျိုးချင်းစီရဲ့ ကယ်လိုရီပမာဏ၊ အမျှင်ဓာတ်ပမာဏနဲ့ အဆီပါဝင်နှုန်းတို့ကို ကြည့်ပါ။ အရင်ဆုံး ကောက်နံ့တစ်ခုလုံး ပါဝင်တဲ့ အစားအစာ တွေကို စစ်ဆေးသင့်တယ်လို့ အာဟာရပညာရှင် ဒေါက်တာအိတ်ကိုက ဆိုထားပါတယ်။



အဆီပါဝင်မှုပမာဏကို ထိန်းချုပ်ပါ။

စေ့ချင်းလုပ်ရမှာက ပြည့်ဝဆီပါဝင်တဲ့ အစာ အစာတွေ ရှောင်ဖို့ပါ။ ဆီးချိုသွေးချို့ရောဂါခံစားရ တဲ့အခါ လူတွေက အရင်ဆုံး သကြားအစားအစာများတာ ကြောင့်လို့ ထင်ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဆီးချိုရောဂါ ခံစားရတာဟာ သကြားတစ်မျိုးတည်းကြောင့် မဟုတ်ပါဘူး။ မထင်မှတ်ထားတဲ့ အစားအစာတွေ အထူးသဖြင့် ပြည့်ဝဆီ ပါဝင်မှုများတဲ့ အစားအစာ တွေကမှ တကယ့်အန္တရာယ်ပါ။

သံလွင်ဆီ အသုံးပြုပါ

သံလွင်ဆီတစ်ဇွန်းမှာ ကယ်လိုရီပမာဏ ၁၂၀ ယူနစ်ရှိပါတယ်။ သဘာဝက ရရှိ တဲ့ ဆီဖြစ်တာကြောင့် ကျန်းမာရေးအတွက် ပြောစရာမလိုအောင် ကောင်းမွန်ပြီး ဆီးချို ရောဂါကိုလည်း ကာကွယ်ပေးနိုင်တဲ့ ဆီတစ်မျိုးဖြစ်တယ်လို့ သုတေသီတွေက ထောက်ခံထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဟင်းချက်တာဖြစ်ဖြစ်၊ အသီးအရွက်တွေ ကြော်တဲ့ အခါမျိုးမှာ တခြားပြည့်ဝဆီတွေ သုံးမယ့်အစား သံလွင်ဆီနဲ့ ချက်ပြုတ်စားသောက်ကြည့် ပါ။ စိတ်ကျေနပ်စရာကောင်းမယ့် စားသောက်မှုပုံစံကို ရရှိစေမှာပါ။



အခွံမာအစေ့အဆန်စားပါ

အခွံမာ အစေ့အဆန်တွေဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ အတော်လေး ညီညွတ်တဲ့ အစားအစာတွေဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် အထူးကောင်းမွန်တဲ့ အဆီတွေ ပါဝင်တာကြောင့် တစ်နေ့လက်တစ်ချပ်စာ စားရင် ဆီးချိုသွေးချို့ရောဂါကိုသာမက နှလုံးရောဂါကိုပါကာ ကွယ်ပြီးသား ဖြစ်သွားပါတယ်။ ကိုယ်တွင်းရောင်ရမ်း တာကို သက်သာစေပြီး အင်ဆူလင်ထွက်နှုန်းကိုလည်း မြှင့် မားစေပါတယ်။ အခွံမာအစေ့အဆန်တွေကို ဒီအတိုင်းမစားနိုင်ရင် သစ်သီးတွေနဲ့ ရောပြီး ဖျော်ရည် လုပ်သောက်တာဖြစ်ဖြစ်၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်သုပ်တွေ မှာဖြစ်ဖြစ် ထည့်စားနိုင်ပါတယ်။



အဆီနည်းအသားကို ရွေးဝယ်ပါ

အသားဝယ်တဲ့အခါ အဆီနည်းပြီး အသားများတဲ့ အမဲသားလို အသားမျိုးဝယ်ပါ။ ကြက်သားဝယ်တဲ့အခါမှာ သားရေကို မစားပါနဲ့။ အမဲသားစားတဲ့အခါမှာလည်း အဆီနည်းနည်းပါနိုင်သေးတာကြောင့် ဖြစ်နိုင်ရင် တစ် ပတ်မှာ နှစ်ကြိမ်လောက်သာစားပါ။ ကြက်သားမှာ သား ရေအပြင် ရင်အုံအောက်မှာ အဆီတွေရှိနိုင်တာကြောင့် ဝယ်တဲ့အခါ သေချာအဆီမရှိတဲ့ အပိုင်းမျိုးကို ရွေးချယ် ဝယ်ယူပါလို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေကဆိုပါတယ်။



နေနေပူကြောင့် သင့်လေ့ကျင့်ခန်းကို မထိခိုက်ရလေအောင်

ရာသီဥတုက ပူပြင်းလာတာကြောင့် နေ့စဉ်ပုံမှန်လှုပ်ရှားမှုတွေမှာတောင် ချွေးပြန်နေရတတ်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာကြောင့် ပိုမိုအားအင်ကုန်ခန်းမလားဆိုပြီး စိုးရိမ်နေတဲ့ သူတွေအနေနဲ့ သက်သောင့်သက်သာနဲ့ လေ့ကျင့်နိုင်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ ကောင်ကျိုးတွေကို အပြည့်အဝရရှိနိုင်စေမယ့် နည်းလမ်းတွေကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

• သိသိ



အပြင်ထွက်၍ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ချိန်၌ သတိထားသင့်သည်များ



လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်မယ်ဆိုရင် ဘယ်နေရာမှာ လေ့ကျင့်မယ်ဆိုတာကိုလည်း ထည့်စဉ်းစားဖို့လိုပါတယ်။ အပြင်ထွက်ပြီး လေ့ကျင့်ရတာမျိုးတွေဖြစ်တဲ့ ဘက်စကတ်ဘောကစားတာ၊ လမ်းလျှောက်တာ၊ အပြေးလေ့ကျင့်တာနဲ့ တောင်တက်လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ပြုလုပ်မယ်ဆိုရင် ရာသီဥတုအခြေအနေကို သိထားဖို့လိုပါတယ်။

ပြင်ပအပူချိန်က သင့်ခန္ဓာကိုယ်အပေါ် သက်ရောက်မှု

ရာသီဥတုပူပြင်းလွန်းတာက သင့်ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖိစီးမှုတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ချိန်မှာ ရာသီဥတုပူတာကို ဂရုမစိုက်တာကြောင့် မလိုအပ်ဘဲ ဖျားနာမှုမျိုးတွေ ဖြစ်စေပါတယ်။ နေပူပူမှာ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်တာကြောင့် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ပိုတက်ကာ သွေးလည်ပတ်မှုတွေလည်း များစေပြီး အရေပြားတွေပါ ပူနေတတ်ပါတယ်။ ဒီအချိန်မှာ ကြွက်သားတွေဆီကို သွေးလည်ပတ်မှုနည်းသွားတတ်ပါတယ်။ ဒီတော့ နည်းကြွက်သားတွေဆီကိုလည်း သွေးရောက်ရှိမှု နည်းသွားတတ်ပါတယ်။ ချွေးအမှင်ကြီးထွက်ပြီး မောပန်းမှုကို ခံစားရကာ ခန္ဓာကိုယ်ကလည်း ပူလောင်နေတတ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com



အပူကြောင့် ဖြစ်တတ်သော နာမကျန်းခြင်း

ပုံမှန်အခြေအနေမှာဆိုရင် ရာသီဥတုက ပူပေမယ့် ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဖြစ်စဉ်သဘာဝ နည်းအရ အေးအောင် ချွေးအနည်းငယ် ထွက်စေပြီး အေးမြအောင် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လိုအပ်တာထက်ပိုပြီး နေပူထဲမှာ အချိန်ကြာကြာနေရမယ်ဆိုရင်တော့ ခန္ဓာကိုယ်က လိုအပ်တာထက် ချွေးထွက်တာ နုံးချည်နေတတ်ပါတယ်။ ဒါကို သင်က ရေအလုံအလောက် ပြန်မသောက်ခဲ့ဘူးဆိုရင်တော့ အပူချိန်ကြောင့် လူက လန်းဆန်းမှုမရှိဘဲ နေလို့မကောင်းဖြစ်နေပါလိမ့်မယ်။

အပူကြောင့် ဖြစ်တတ်သော ကြွက်တက်ခြင်း

တချို့ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်မြင့်တက်လာတဲ့အချိန်မှာ ကြွက်တက်တာမျိုးဖြစ်တတ်ပါသေးတယ်။ ကြွက်သားတွေနာကျင်နေတတ်ပြီး ထိတွေ့ကြည့်တဲ့အချိန်မှာ ကြွက်သားတွေက တောင့်တင်းမာကြောနေတတ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန် ပုံမှန်ဖြစ်နေသွားရင် သက်သာသွားတတ်ပါတယ်။

အပူကြောင့် ခြေကုန်လက်ပန်းကျခြင်း

နေပူထဲမှာ အချိန်ကြာကြာနေပြီး အပူချိန်ကလည်း ၁၀၄ ဒီဂရီဖာရင်ဟိုက် (40 C) ထက် ပိုနေမယ်ဆိုရင် လူက ခြေကုန်လက်ပန်းကျပြီး အော့အန်တာ၊ ခေါင်းကိုက်တာ၊ အားနည်းတာ၊ နုံးချည်တာ၊ ခန္ဓာကိုယ်က အေးစက်ပြီး စေးကပ်နေတာမျိုးတွေဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

အပူကြောင့် အပူလျှပ်ခြင်း

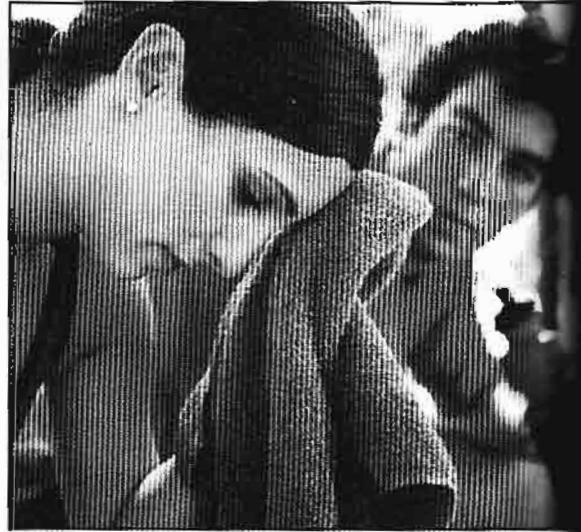
အပူလျှပ်တယ်ဆိုတာက ချက်ချင်းဆိုသလို သင့်ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်က (40 C) ထက်ပိုလာတာ ကိုယ်ပူချိန်တွေ တက်လာတာမျိုးပါ။ အရေပြားတွေ ပူနေပြီး ခန္ဓာကိုယ်က ချွေးထွက်တာ ရပ်တန့်သွားပါတယ်။ စိတ်ရှုပ်သလိုခံစားရတတ်ပြီး နေထိုင်ရခက်ခဲတာမျိုးလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ချက်ချင်းဆိုသလို ဆေးကုသမှု ခံယူသင့်ပြီး အပူချိန်ပိုတက်လာပါက ဦးနှောက်ထိခိုက်စေနိုင်ပါတယ်။

ဇွေရာသီဥ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်နေစဉ် သတိထားသင့်သော လက္ခဏာရုပ်များ

ပူအိုက်တဲ့ ရာသီမှာ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နေရင်း ကြွက်တက်တာမျိုး၊ နုံးချည်အော့အန်တာမျိုး၊ အားနည်းသွားတာမျိုး၊ ခေါင်းကိုက်တာမျိုး၊ စိတ်လှုပ်ရှားလာတာမျိုးတွေ ရုတ်တရက်ဖြစ်လာတယ်ဆိုရင် သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်က အပူချိန်ရုတ်တရက်မြင့်တက်လာတာမျိုးဖြစ်ပြီး ရေဓာတ်ခန်းခြောက်တာကြောင့်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းကို ချက်ချင်းရပ်လိုက်ပါ

ဖော်ပြပါလက္ခဏာရပ်တွေ ဖြစ်ပေါ်လာပါက လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နေတာကို ချက်ချင်းရပ်တန့်လိုက်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ယောက်ရဲ့ အကူအညီကို ရယူသင့်ပါတယ်။ ကျပ်နေတဲ့ အဝတ်အစားတွေကို ချွတ်လိုက်ကာ ခပ်ပွပွအဝတ်အစားတွေကို ပြောင်းဝတ်လိုက်ပါ။ ရေကို ဝအောင် သောက်ပါ။ ခဏ



လောက်နားပြီးချိန်မှာ ရေအေးနဲ့ ရေချိုးလိုက်ပါ။ ပိနစ် ၃၀ လောက်နားပြီးလို့မှ မသက်သာသေးဘူးဆိုရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ ချက်ချင်းပြပါ။

အပူလျှပ်ချိန် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သင့်၊ မသင့်

အပူလျှပ်တယ်ဆိုရင်လည်း ဆရာဝန်နဲ့ ချက်ချင်း ကုသမှုခံယူဖို့လိုပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းပြန်လည် စတင်သင့်၊ မသင့်ကို ဆရာဝန်ကို သေချာမေးပါ။ အပူလျှပ်ထားတယ်ဆိုရင်တော့ အပြင်ထွက်လေ့ကျင့်ရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းမျိုးတွေကို ခဏတော့ နားထားသင့်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

အပူကြောင့်

ကျန်းမာရေးမထိခိုက်အောင်

ရှောင်ရှားနိုင်စေရန်

မိုးလေဝသကို လေ့လာပါ

လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်မယ်ဆိုတာနဲ့ ရာသီဥတု အခြေအနေကို အရင်လေ့လာပါ။ အပူချိန်အခြေအနေ ကို မိုးလေဝသအခြေအနေကနေ အမြဲ နားစွင့်နေပါ။ အထူးသဖြင့် အပြင်ထွက်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်မယ်ဆို ခင် အစီအစဉ် ရေးဆွဲသင့်ပါတယ်။

ကျင့်သားရပါစေ

လေ့ကျင့်ခန်းကို ပုံမှန်လေးပြုလုပ်ဖို့နဲ့ အလျှင် မလိုဖို့ လိုပါတယ်။ လေ့ကျင့်ရေးခန်းမတွေမှာ လေ့ ကျင့်တာပဲဖြစ်စေ၊ အပြင်ထွက်လေ့ကျင့်တာပဲဖြစ်စေ ဒလ့ကျင့်ခန်းကို ကျင့်သားရပြီး ကျွမ်းကျင်မှုရှိစေဖို့ သရုပ်ဖော်ပါ။ ကျင့်သားရတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းက သင့်ကိုပိုပြီး သက်သောင့်သက်သာဖြစ်စေပါတယ်။

လေ့ကျင့်မှု အဆင့်ကို နားလည်ပါ

လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုက သတ်မှတ်ထားတဲ့ အချိန် အတိုင်းအတာအတိုင်း အတိအကျ လိုက်နာပြီး လေ့ ကျင့်စရာမလိုပါဘူး။ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခံနိုင်ရည်အား ပေါ်မူတည်ပြီး လေ့ကျင့်မှုအဆင့်ကို သတ်မှတ်ပါ။

Sports drinks သောက်ပါ

လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တဲ့အချိန်မှာ ရွေးထွက်များရင် ရေများများသောက်ဖို့လိုပါတယ်။ အထူးသဖြင့် နေပူပူ မှာ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်သူတွေအနေနဲ့ ရေအစား Sports drinks ကို သောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။ Sports drinks မှာ ဆိုဒီယမ်၊ ကလိုရိုက်နဲ့ ပိုတက်စီယမ်တွေ ပါဝင်ပါတယ်။ အယ်လ်ကိုဟောနဲ့ အယ်လ်ကိုပါဝင်တဲ့ ဒေ့ရှ်ရည်တွေကို ရေဓာတ်ခန်းခြောက်နေချိန်မှာ သောက်သင့်ပါဘူး။

တစ်နေ့တာအတွက် အအေးဆုံးအချိန်ကို ရွေးချယ်ပါ

လူအများစုထင်ကြတာက တစ်နေ့တာလုံးမှာ အေးမြတဲ့အချိန်က ညနေခင်း အချိန်လို့ ထင်ကြပါ တယ်။ ဒါပေမဲ့ တကယ်တမ်းက မနက်ခင်းနေထွက်ခင် အချိန်ပါပဲ။ ဒါကြောင့် လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်မယ်ဆိုရင် အချိန်ဇယားကို မနက်ခင်းပိုင်းမှာ ပြန်ဆွဲဖို့လိုပါတယ်။

တကယ်လို့ ညနေခင်းပိုင်းမှာ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်မယ်ဆိုရင်တော့ ညနေ ငါးနာရီ ကျော်မှသာ လေ့ကျင့်ခန်းကို စတင်ဖို့ စဉ်းစားပါ။

အဝတ်အစားကို စစ်ရွေးချယ်ပါ

နွေရာသီမှာ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်မယ်ဆိုရင် အဝတ်အစားကို လင်းတဲ့အရောင် မျိုးကို ရွေးချယ်ပါ။ လင်းတဲ့အရောင်က အလင်းပြန်တဲ့သဘောရှိပြီး အပူစုပ်ဆွဲမှု နည်းစေပါတယ်။ ရွေးစုပစ္စည်း အဝတ်အထည်မျိုးကို ရွေးချယ်ပါ။ ချည်သားကို အခြေခံတာမျိုးက ရွေးစုပစ္စည်းမြင့်မားတာကြောင့် ချည်ထည်ကို ဦးစားပေး ရွေးချယ်ပါ။

ဖြည်းဖြည်းနှင့် ပျန်ပျန်လေ့ကျင့်ပါ

လေ့ကျင့်ခန်းကို ပြင်းပြင်းထန်ထန်လေ့ကျင့်ဖို့မလိုပါဘူး။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ် ချိန်မှာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်က တုန်ပြန်မှုကို သတိထားဖို့ လိုပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း စတင်ချိန်မှာ နာကျင်မှု၊ မောပန်းနွမ်းနယ်မှုတွေကို ခံစားရပြီး သက်သောင့်သက်သာ မဖြစ်ဘူး ဆိုရင်တော့ လေ့ကျင့်ခန်းကို ဆက်လုပ်ပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီးချိန်မှာ မောပန်းနေတာ၊ နေမကောင်းချင်သလိုဖြစ်တာမျိုးတွေခံစားရရင် လေ့ကျင့်ခန်းပြု လုပ်နေတာကို ချက်ချင်းရပ်တန့်လိုက်ပြီး အေးတဲ့တစ်နေရာမှာ အနားယူနေလိုက် ပါ။ ခန္ဓာကိုယ်က ရေဓာတ်လိုအပ်ရင်လည်း မောပန်းမှုကို ခံစားကြရတတ်ပါတယ်။



ရေကို မဖြစ်မနေသောက်ပါ

လေ့ကျင့်ခန်းမစတင်ခင်နဲ့ စတင်ပြီးလို့ နာရီဝက်အကျော်မှာ ရေအစသောက် သင့်ပြီး လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေစဉ်အတွင်းမှာလည်း ရေဆာတယ်ဆိုရင် အနည်းငယ် စီသောက်ဖို့ လိုပါတယ်။ ရေလုံလောက်စွာသောက်တာကြောင့် သင့်လေ့ကျင့်ခန်းကို အထောက်အကူများစွာပြုတဲ့အပြင် ကိုယ်အလေးချိန်ကျစေဖို့လည်း ကူညီနိုင်ပါ တယ်။ ရေအစား အချိုရည်သောက်တာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ သစ်သီးဇော်ရည်နဲ့ အရည် ရွမ်းတဲ့ အသီးတွေကို ရွေးချယ်ပါ။

နေရောင်ကာ ခရင်မိကို မမေ့ပါနှင့်

နွေရာသီမဟုတ်ရင်တောင် နေရောင်ကာခရင်မိကို လိမ်းသင့်တာဖြစ်တဲ့ အတွက် နွေနေပူအောက်မှာဆိုရင်တော့ နေရောင်ကို ပိုပြီး ကာကွယ်ဖို့လိုပါတယ်။ ဆံပင်ရှည်သူဆိုရင်လည်း ဆံပင်မြင့်မြင့်လေး ချည်နှောင်ထားပြီး လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ် တာကြောင့် ပူလောင်မှုကို အတုနိုင်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

တိုက်နယ် ဆရာဝန် ဖြစ်ခဲ့စဉ်က

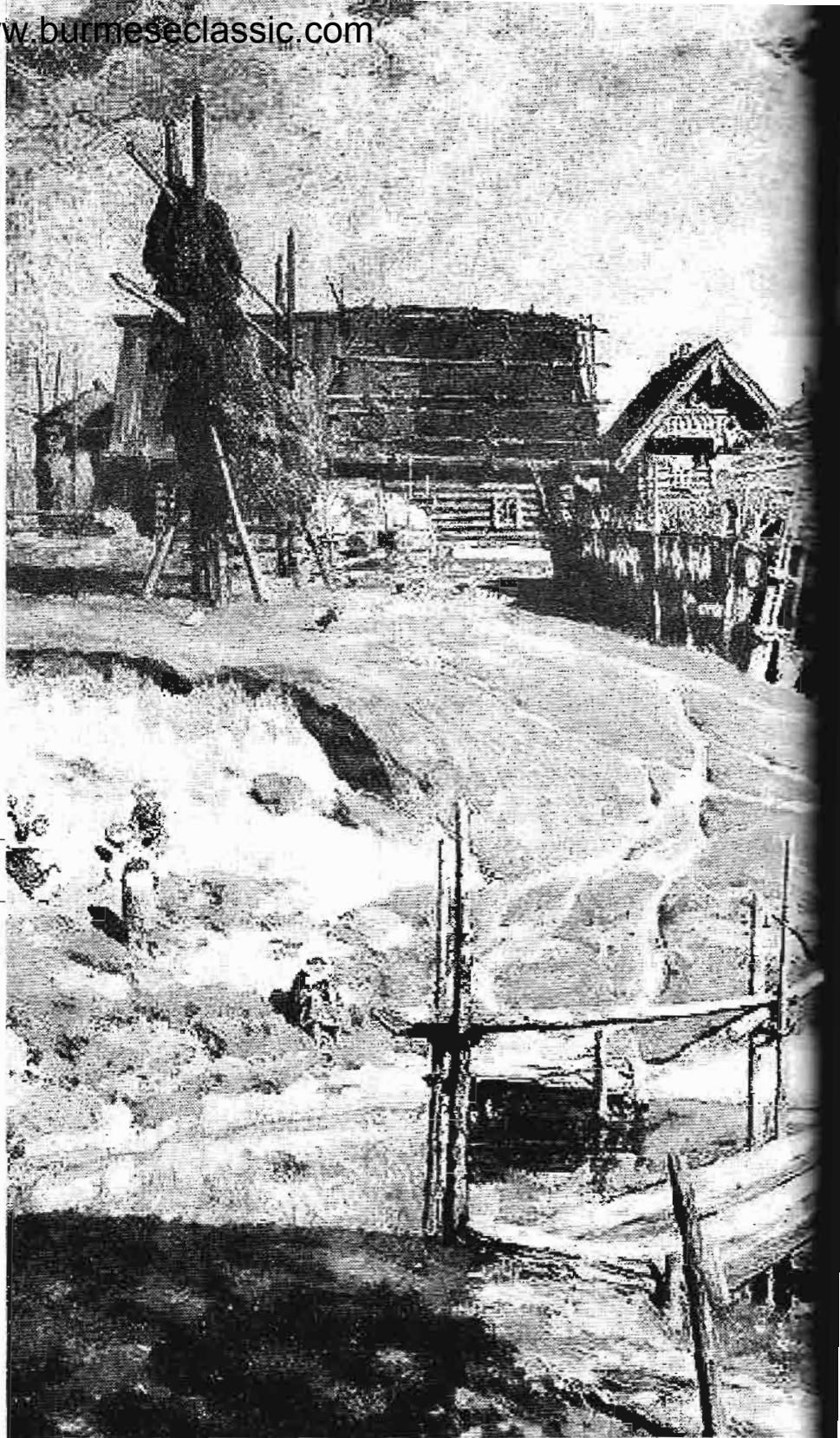
အပိုင်း (၁၁)

ဒေါက်တာမျိုး

ကျွန်တော်ရဲ့ တိုက်နယ်ဆရာဝန်အတွေ့အကြုံတွေထဲမှာ ရှမ်းဘက်ကလက်နက်ကိုင်အဖွဲ့တွေနဲ့ တွေ့ကြုံခဲ့တာကို ပြီးခဲ့တဲ့လက ရေးသားခဲ့ပြီးပါပြီ။ အခုက ကချင်လက်နက်ကိုင်အဖွဲ့နဲ့ တွေ့ကြုံခဲ့တာကို ရေးသားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

ကချင်အဖွဲ့နဲ့ မဆုံခင်ကတည်းက သူတို့နယ်သားတွေက ကျွန်တော်ဆီကို လာပြကြပါတယ်။ ဒီလိုနဲ့ တစ်ရက်ကျတော့ ဆရာမကြီးက ပျာယိပျာယာနဲ့ ကျွန်တော်နေတဲ့ တောင်ကုန်းလေးပေါ်ကို ပြေးတက်လာပါတယ်။ ပြီးတော့ ဆရာ တပ်ရင်းမှူးကလေးပဲတဲ့။ ဒီတစ်ခါတော့ ကျွန်တော်နပ်သွားပါပြီ။ ဘယ်တပ်ရင်းမှူးလဲလို့ မေးတော့ ကချင်... ကချင်တဲ့လို့ ပြောပါတယ်။

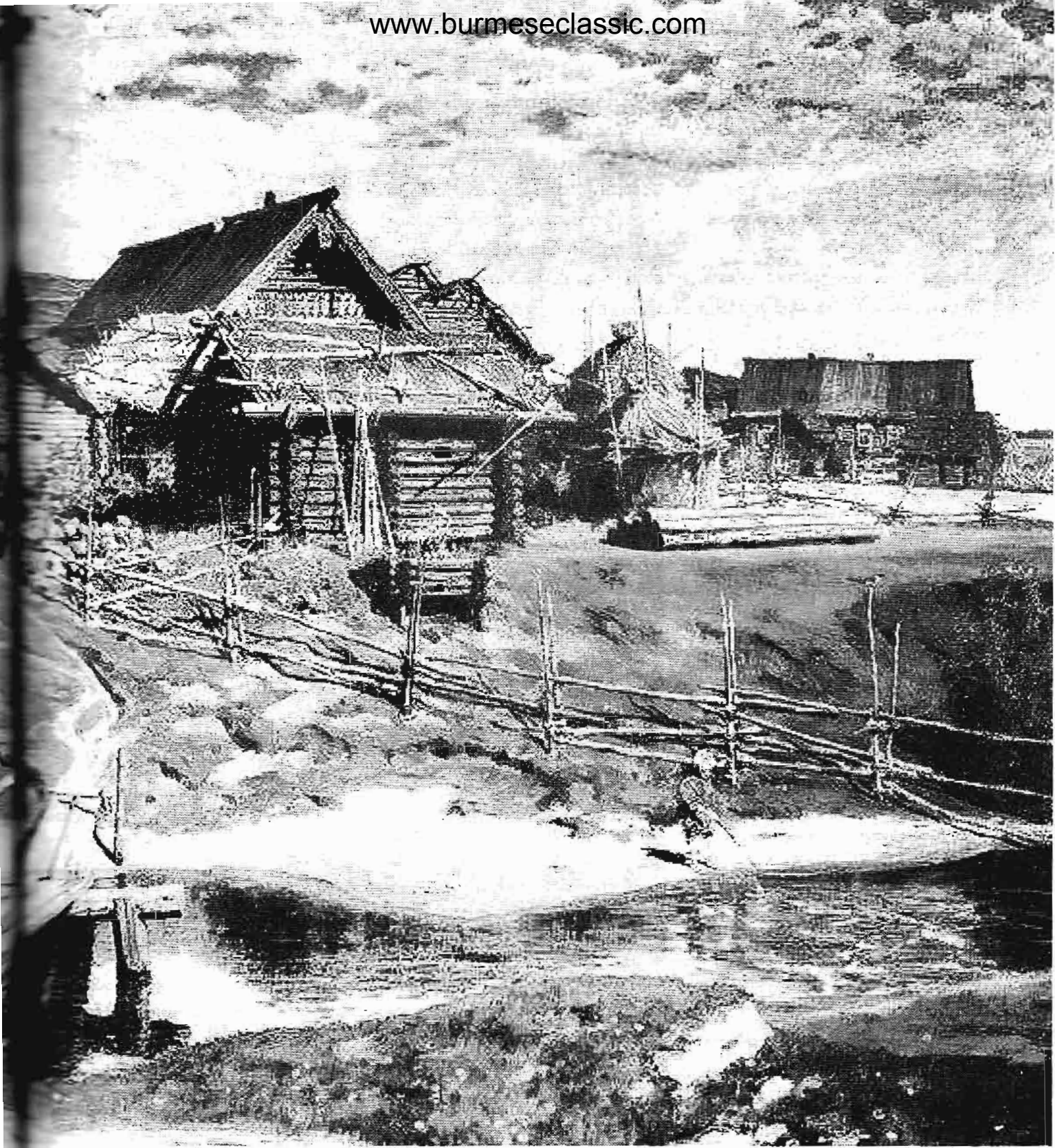
ကျွန်တော်ဆီ တစ်ခါမှ လာမပြုဖူးပါဘူး။ ကျွန်တော် သွားကြည့်တော့ ကလေးလေးက ခြောက်နစ်၊ ခုနစ်နစ်လောက်ပါ။ တစ်ကိုယ်လုံး ဖောနေတယ်။ ဖြစ်နေတာက သုံးလလောက်ရှိပြီ။ သူတို့လည်းတောင်ပေါ်မှာနေ



ကြတယ်။ ကလေးကို စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်လိုက်တော့ ကလေးက ဆေးပညာရပ်အပေါ် အဝေါ်အားဖြင့် Nephrotic Syndrome လို့ခေါ်တဲ့ ကျောက်ကပ်ကောင်းကောင်း အလုပ်မလုပ်တဲ့ရောဂါပါ။

ဒီနေရာက ဆီးထဲမှာ အသားဓာတ်တွေ များလာပြီး ခန္ဓာကိုယ်မှာ အသားဓာတ်တွေ လျော့နည်းလာတယ်။ တစ်ကိုယ်လုံး

ဖောလာတယ်။ ကျွန်တော်လည်း ရောဂါအနေအထားကို ရှင်းပြရတယ်။ စကားကတော့ ဘာသာပြန်နဲ့ ပြောရပါတယ်။ သူမိခင်ကတော့ စိုးရိမ်သောကများနေတာပေါ့။ ဒါကတော့ မိဘတွေရဲ့ သဘာဝပါပဲ။ ကျွန်တော်က အနေအထားကို ရှင်းပြတယ်။ ခြုံ့မှာ တက်ကုနိုင်ရင် ကောင်းမယ်။ ဆေးပြန်စစ်ဖို့ လိုမယ်။ ကျွန်တော်ဘက်ကတော့ တတ်နိုင်



လောက ကုပေးမယ်။ ကျွန်တော် ဆီးစစ်
ငြိည့်တော့လည်း ပရိတင်းပါဝင်မှုနှုန်းက
လောက်ရှိပါတယ်။ ရောဂါနည်းနည်း ဆိုး
ဇာယ်။ အနေအထားတော့ သိပ်မကောင်း
ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ရှမ်းတပ်ရင်းမှူးကလေး ဝမ်း
နာတုန်းကတောင် ကျွန်တော်တို့ ကုပေး
ခဲ့သေးတာ ဒီဟာတော့ လက်လှမ်းမီနိုင်
အောင်တယ်ဆိုပြီး အတတ်နိုင်ဆုံး ကုပေး

မယ်လို့ ပြောလိုက်ရပါတယ်။ ကလေးကို
တော့ ဆီးဆေးတွေပေးတယ်။ ဆေးတွေ ထိုး
ပေးတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ အရောင်ကျလာ
ပြီဆိုတော့ အမေက ပျော်တာပေါ့။
ဒီလိုနဲ့ နှစ်ရက် သုံးရက်မြောက် (ကျွန်
တော် အတိအကျမမှတ်မိပါဘူး) ကျတော့
ကလေးရဲ့အဖေ လိုက်လာပါတယ်။ ဒီတစ်ခါ
တော့ ကျွန်တော်ဆေးရုံမှာ ရှိနေပါတယ်။

ဆေးရုံက တောင်ကုန်းလေးပေါ်မှာရှိတော့
ကျွန်တော် တောင်ကုန်းလေးပေါ်မှာ ထိုင်နေ
တုန်း ကားတစ်စီးတက်လာတာတွေ့တယ်။
ကားကလည်း 4 Wheels ပါ။ အဲဒီအချိန်
တုန်းက ရန်ကုန်မှာလည်း 4 Wheels တွေ
မရှိသေးပါဘူး။ မန္တလေးမှာလည်း သိပ်မသုံး
ကြသေးဘူး။ ကျွန်တော် 4 Wheels ဖြစ်
လိုက်တာနဲ့ သိတယ်။ ဒါအဖွဲ့အစည်းအ

www.burmeseclassic.com

ကားပေါ့။ နောက်မှာ စစ်သားတွေ အပြည့်ပါ
လာတယ်။ ခြောက်ယောက်၊ ခုနစ်ယောက်
လောက် AK 47 တွေ လွယ်ထားပါတယ်။
ကားရပ်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ AK 47 လွယ်ပြီး
ခါးမှာ ပစ္စတိုတစ်လက် ထိုးထားတဲ့ လူတစ်
ယောက် ဆင်းလာတယ်။

ကျွန်တော် ဆရာမကြီးတွေကို လှမ်းခေါ်
လိုက်ပါတယ်။ ဒါ တပ်ရင်းမှူးပဲဖြစ်မယ်လို့
လေး။ ဆရာမကြီးကလည်း ပျာပျာသလဲပါပဲ။
ဒီမှာတော့ တပ်ရင်းမှူးသုံးယောက်စလုံးက
သူ့အဖွဲ့အစည်းနဲ့သူ ဩဇာ အာဏာညောင်း
ကြပါတယ်။ ပျာပျာသလဲ ကြိုကြရတယ်။
ကျွန်တော့်ရုံးခန်းထဲကို ခေါ်ပြီး သေသေချာ
ချာ ရှင်းပြပါတယ်။

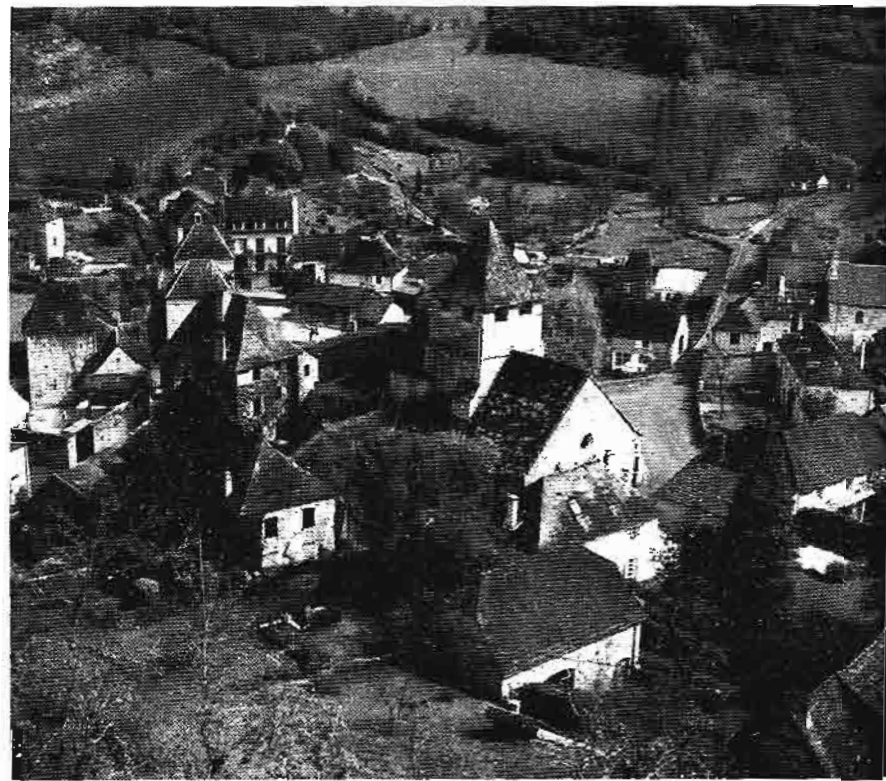
အခန်းထဲရောက်ရောက်ချင်း ကျွန်တော့်
သစ်သားစားပွဲလေးပေါ်ကို သူက AK 47
ကြီးကို ဘုန်းခဲခဲဆို ပစ်ချလိုက်တော့ ကျွန်
တော် ရင်ထဲမှာ ဒီနီးခဲနဲ ဖြစ်သွားပါတယ်။
သေနတ်ပြောင်းကို ကျွန်တော့်ဘက် လှည့်မ
ထားတာပဲ နည်းနည်းကံကောင်းတယ်လို့
ဆိုရမှာပါ။ ဒီလုပ်ရပ်ကို သူက တမင်ပဲ
လုပ်လိုက်တာလား။ ကျွန်တော့်ကို ခြိမ်း
ခြောက်ချင်တာလားဆိုတာကို အခုထိ ကျွန်
တော် မသိပါဘူး။ ကျွန်တော်နဲ့ သူနဲ့ ကြားမှာ
ရှိနေတဲ့ စားပွဲပေါ်မှာ သေနတ်ကို ကန့်လန့်
ကြီး တင်ထားတယ်။ ဒါပေမဲ့ သေနတ်ပြောင်း
ကတော့ ကျွန်တော့်ဘက် မရှိလို့သာ တော်
သေးတယ်လို့ သတ်မှတ်ရမလို့ပါ။ သေနတ်
ကို ကြည့်ရတာလည်း ကျည်တွေ အပြည့်
ထည့်ထားတဲ့ပုံပါပဲ။

သူက ဆရာ ကျွန်တော့်ကလေး ဘာဖြစ်
လဲလို့ မေးတော့ ကျွန်တော်လည်း ကလေးရဲ့
အခြေအနေ အကျိုးအကြောင်းကို ရှင်းပြရပါ
တယ်။ ရှင်းပြတဲ့အထဲမှာ ကလေးရဲ့ အနေအ
ထားက အခုလတ်တလော ကောင်းနိုင်ပေ
မယ့် ရေရှည်အတွက်တော့ မကောင်းဘူးဆို
တာကို အဓိက ဦးစားပေးပြီး ရှင်းပြလိုက်ပါ
တယ်။

ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျောက်ကပ်
ရောဂါကို အသားစပျာပြီးတော့ သေသေချာ
ချာ စနစ်တကျနဲ့ ကုသရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ လို
အပ်ရင် ဆေးအပြင်းတွေလည်း တိုက်ရမယ်။
ကျွန်တော့်မှာ ကျောက်ကပ်ရောဂါနဲ့ ပတ်
သက်ပြီး ကုသတဲ့ အတွေ့အကြုံလည်း သိပ်

မရှိဘူးဆိုတာပါ ထည့်ပြီး ရှင်းပြလိုက်ပါ
တယ်။ အခုလတ်တလောတော့ ကလေးက
သက်သာသွားပေမယ့် ရေရှည်မှာ ပြန်ဖြစ်
နိုင်တယ်။ မကောင်းနိုင်ဘူး ဆိုတဲ့အကြောင်း
ပါ ရှင်းပြလိုက်တော့ ကျွန်တော် ရှင်းပြနေရင်း
နဲ့ သူက ကလေးအတွက် အတော်စိတ်ပူလာ
တာလား။ အလိုမကျတာလား မသိဘူး။ သူ
မျက်နှာက မည်းမည်းလာပါတယ်။

သူလည်း ဗမာစကားလည်း ပေါက်ပါ
တယ်။ ကျွန်တော်က ကလေးကို မြို့မှာ သွား
ကုဖို့ ပြောလိုက်တော့ သူမျက်နှာက အတော်



တင်းမာနေပြီး ကျွန်တော့်ကို တစ်ခွန်းတည်း
ပြန်ပြောပါတယ်။ ဆရာ ကျွန်တော်တို့ မြို့
တက်ပြီး ကုဖို့တော့ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ပါဘူး။
ကလေးရဲ့ ကံပဲပေါ့တဲ့။ ကျွန်တော်လည်း
စိတ်မကောင်းပါဘူး။ သူ့ကလေးကို သူချစ်ပေ
မယ့် အနေအထားအရတော့ တဖြည်းဖြည်းနဲ့
လက်လျှော့ရမှာကို သူသဘောပေါက်လာ
တယ်နဲ့တူပါတယ်။ ကျွန်တော့်ဘက်ကလည်း
ရေရှည်မှာ ကျောက်ကပ်ရောင်တဲ့ကိစ္စက
ဆေးဆက်မကုနိုင်ရင် လက်လွှတ်ရမယ့်
အနေအထားပါ။ လတ်တလောတော့ သက်
သာနေပါတယ်။ သုံး၊ လေး ငါးရက်လောက်
ကျွန်တော်ဆက်ကုပေးလိုက်တော့ ကလေး
က အတော်အရောင်ကျသွားပါပြီ။ ကလေး

ဆေးရုံက ဆင်းပြီးနောက်ပိုင်းမှာ တပ်ရင်းမှူး
နဲ့လည်း ကျွန်တော် ထပ်မတွေ့တော့ပါဘူး။
ဒါပေမဲ့ သူ့နယ်ထဲကိုတော့ ကျွန်တော်
တို့ ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့ သွားရပါတယ်။
နောက်ပိုင်းတွေမှာ ကျွန်တော်တို့ တောင်ပေါ်
ဒေသတွေအထိ သွားပြီးတော့ ကာကွယ်
ဆေးထိုးပေးရပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ အရင်
တုန်းက ပြောခဲ့တဲ့ စစ်ကြောင်းထွက်မယ်ဆို
တပ်ရင်းမှူးဆီ စာတင်ရပါတယ်။ မြန်မာစစ်
တပ်ဘက်ကတော့ မပါပါဘူး။ တပ်တွေကို
သူတို့ နယ်ထဲ ပေးမဝင်ပါဘူး။ ရပါတယ်။

လဝက ဝင်လို့ရတယ်။ လဝက ကတော့
မှတ်ပုံတင် ကိစ္စ၊ ကျွန်တော်ကတော့
ကျန်းမာရေးကိစ္စပေါ့။ သူတို့နယ်ထဲဝင်မယ်
ဆိုရင် ကျွန်တော်တို့က ကြားထဲက စာပို့ပေးရ
ပါတယ်။

အဲဒီနယ်ထဲကို ကာကွယ်ဆေးထိုးဖို့
သွားရင်း ကလေးလေးရဲ့အကြောင်း ခြောက်
လလောက်အကြာမှာ အဲဒီကလေး ဆုံးသွား
တယ်လို့ ကြားရပါတယ်။ ဒါကတော့ ဝမ်း
နည်းစွယ်ရာ အတွေ့အကြုံတစ်ခုပါပဲ။ တိုက်
နယ်ဆရာဝန်အတွေ့အကြုံဘဝမှာ ဝမ်းသာ
စရာလည်း ရှိခဲ့တယ်။ ဝမ်းနည်းစရာလည်း
ရှိခဲ့ပါတယ်။

ဒေါက်တာမျိုး

www.burmeseclassic.com



ဆီးချိုသွေးချိုအကြောင်း သိကောင်းစရာများ ပေးပြောပွဲ ကျင်းပ

အမျိုးသမီးများတွင်
ဖြစ်တတ်သော
ရောဂါများအကြောင်း
ကျန်းမာရေးပညာပေး
ဆွေးနွေးပွဲကျင်းပ

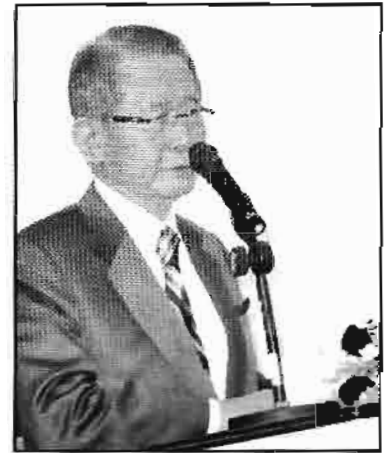


ကမ္ဘာ့အော်တစ်ဇင်
အမှတ်တရနေ့
အခမ်းအနားကျင်းပ



မလေးရှားနိုင်ငံမှ
ဆရာဝန်ကြီးများ၏
ကျန်းမာရေး
ဟောပြောပွဲအစီအစဉ်ကျင်းပ

ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးသို့
ရောဂါဣပွေ့ရေးစက်များ
လှူဒါန်းပွဲ



ထိုင်းနိုင်ငံ
ဘန်ကောက်မြို့ရှိ
ဝေဌာနီဆေးရုံကြီး၏
လှူဒါန်းမှု

ရွှေရောင်နင်းဆီ
ကင်ဆာဟောင်ဒေးရှင်း
ကျန်းမာရေးဟောပြောပွဲ



ထိုင်းနိုင်ငံ ဘန်ကောက်မြို့ရှိ ဝေဌာနီဆေးရုံကြီး၏ လှူဒါန်းမှု

၂၀၁၄ ခုနှစ် မတ်လ ၁၃ ရက်၊ နံနက် ၁၀ : ၃၀ နာရီ၊ ရန်ကုန် မျက်စိဆေးရုံတွင် ဘန်ကောက်မြို့ရှိ ဝေဌာနီဆေးရုံကြီးမှ YAG II Laser စက်လှူဒါန်းသည့် အခမ်းအနား ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သည်။ ယင်းအခမ်းအနားသို့ ရန်ကုန်မျက်စိဆေးရုံမှ ဆေးရုံအုပ်ကြီး ဒေါက်တာ ဦးငွေဝန်း၊ ပါမောက္ခဒေါက်တာ ဦးတင်ဝင်း၊ ထိုင်းနိုင်ငံသံရုံးမှ ပထမအတွင်းဝန် MS. PORN PAN PUIANGJAI၊ မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်ကြီးများ၊ သူနာပြုများ၊ ရန်ကုန်မြို့ရှိ ဝေဌာနီကိုယ်စားလှယ်တို့ တက်ရောက်ခဲ့ကြသည်။ ဝေဌာနီဆေးရုံကြီးမှ မျက်စိအထူးကုဆရာဝန်ကြီး DR. WOR-APAT မှ ယင်းစက် လှူဒါန်းခြင်းအကြောင်း ပြောကြားပြီး ပါမောက္ခဒေါက်တာ ဦးတင်ဝင်းမှလည်း ယင်းစက်လှူဒါန်းမှုကို ဝမ်းမြောက်ကြောင်း မိမိတို့ဆေးရုံတွင် Training Education အတွက် အထောက်အကူများစွာ ရမည်ဖြစ်ကြောင်း၊ ဤလှူဒါန်းမှုမှ ထိုင်း-မြန်မာ မျက်စိဆရာဝန်များ အပြန်အလှန် နီးနှောလှယ်ရေးအစီအစဉ်တိုးမြှင့်သွားမှာဖြစ်ကြောင်း ပြောကြားပြီး အခမ်းအနားကို ရုပ်သိမ်းလိုက်သည်။ ဤလှူဒါန်းမှု အစီအစဉ် ဖြစ်မြောက်အောင် ZAW MAUNG MEDICAL SERVICES မှ ပံ့ပိုးကူညီခဲ့ကြောင်းသိရသည်။

ရန်ကုန်ဆေးရုံကြီးသို့ ရောဂါရှာဖွေရေးစက်များ လှူဒါန်းပွဲ

ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး ရောဂါဝေဌာနသို့ Sakura Ginetek Japan Co., Ltd မှ ရောဂါရှာဖွေရေးစက်များ လှူဒါန်းပွဲ အခမ်းအနားကို Universal Co., Ltd မှ ကြီးမှူးပြီး ၁၀-၃-၂၀၁၄ ရက်တွင် အဆိုပါဆေးရုံကြီး၏ လေ့ကျင့်ရေးဆောင်တွင် ပြုလုပ်ခဲ့သည်။ အဆိုပါ လှူဒါန်းပွဲ တွင် ရန်ကုန်ပြည်သူ့ဆေးရုံကြီး ဆေးရုံအုပ်ကြီးဒေါက်တာလှမြင့်က အစွဉ်အမှာစကားပြောကြားကာ Sakura Global Holding Co., Ltd. မှ CEO Mr.Matsumoto က လှူဒါန်းသော စက်ပစ္စည်းများအကြောင်းကို ရှင်းလင်းပြောကြားပြီး Universal Co., Ltd. မှ မန်နေဂျင်း ဒါရိုက်တာ ဒေါက်တာအံ့ထူးအောင်က လှူဒါန်းခြင်းအကြောင်းကို ရှင်းလင်းပြောကြားခဲ့သည်။ ထို့နောက် ပစ္စည်းများကို ပေးအပ်လှူဒါန်းပြီး ရောဂါဝေဌာနမှ ပါမောက္ခ / ဌာနမှူး ဒေါက်တာမြတ်မွန်က ကျေးဇူးတင်စကားပြန်လည်ပြောကြားခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

အသည်းအစားထိုးကုသခြင်းအကြောင်း ပဟောပြောပွဲ

Zar & Zar Co., Ltd ၏ ပံ့ပိုးကူညီမှုဖြင့် မြန်မာနိုင်ငံရှိ လူနာများအား စမ်းသပ်စစ်ဆေးရန်နှင့် အသည်းအစားထိုးကုသခြင်းဆိုင်ရာ ဟောပြောဆွေးနွေးပွဲ ကို ၈-၃-၂၀၁၄ရက်က ရန်ကုန်မြို့ ကမ္ဘာအေးဘုရားလမ်းရှိ ဆီဒိုးနားဟိုတယ်တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ အသည်း အစားထိုး ကုသမှုပေါင်း ၁၆၀၀ ကျော်ကို အောင်မြင်စွာ ဆောင်ရွက်နိုင်ခဲ့သော အင်္ဂလန်တော်ဝင်ကောလိပ်နှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံ Global Hospitals Group တွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသော ပါမောက္ခ Mohamed Rela က အသည်းအစားထိုးကုသခြင်းအကြောင်းကို ရှင်းလင်းပြောကြားခဲ့ ကြောင်း သိရသည်။

မလေးရှားနိုင်ငံမှ ဆရာဝန်ကြီးများ၏ ကျန်းမာရေးပဟောပြောပွဲကျင်းပ

မလေးရှားနိုင်ငံမှ ဆရာဝန်ကြီးများ၏ ၂၀၁၄ ကျန်းမာရေးပဟောပြောပွဲအကြောင်း စာနယ်ဇင်းရှင်းလင်းပွဲအခမ်းအနားကို ၂၂-၃-၂၀၁၄ ရက်နေ့က Summit Parkview Hotel တွင် ကျင်းပခဲ့သည်။ အဆိုပါအခမ်းအနားတွင် Dr Mary Wong Lai Lin က မလေးရှား ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှု အကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ နှလုံးရောဂါ ခွဲစိတ်မှုဆိုင်ရာ ဆေးပညာရှင် Dr.Sivalingam Sivakumar က ရန်ကင်းဆေးရုံ ကြီးတွင် မွေးရာပါနှလုံးရောဂါခွဲစိတ်ကုသခဲ့သည့် အတွေ့အကြုံအကြောင်းကိုလည်းကောင်း၊ မလေးရှားသံအမတ်ကြီး Ahmad Faisal Muhammed က နှုတ်ခွန်းဆက်စကားကိုလည်း အသီးသီးပြောကြားခဲ့ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။



ဆီးချိုသွေးချိုအကြောင်းသိ ကောင်းစရာများဟောပြောပွဲ ကျင်းပ

မြန်မာနိုင်ငံဆီးချိုသွေးချိုရောဂါအသင်း Myanmar Diabetes Association (MMDA) မှ ကြီးပွားကျင်းပသည့် အသင်း၏ ဥက္ကဋ္ဌ ပါမောက္ခ ဒေါက်တာ ဦးတင်ဆွေလတ်မှ ပြည်သူများအတွက် ဆီးချိုသွေးချိုအကြောင်းသိကောင်းစရာများ ဟောပြောပွဲကို ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ မတ်လ ၂၇ ရက် (တပ်မတော်နေ့) က မြန်မာနိုင်ငံ ကုန်သည်များနှင့် စက်မှုလက်မှုလုပ်ငန်းရှင်များ အသင်းချုပ်၌ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ယင်းအခမ်းအနားတွင် သဘာဝတီအဖြစ် ပါမောက္ခဒေါက်တာ ဒေါ်သန်းသန်းအေးက ဆောင်ရွက်ပြီး နှုတ်ခွန်းဆက်စကားပြောကြားကာ အခမ်းအနားကို စတင်ခဲ့သည်။ ထို့နောက်ပါမောက္ခဒေါက်တာ ဦးတင်ဆွေလတ်က ဆီးချိုသွေးချိုအကြောင်းသိကောင်းစရာများကို ဟောပြောဆွေးနွေးပေးခဲ့ရာ ကြွရောက်လာသည့် ဆရာဝန်ကြီးများနှင့် ဧည့်သည်တော်များက သိလိုသည့် အကြောင်းအရာများအပြန်အလှန်ဆွေးနွေးကြပြီး အခမ်းအနားကို ရုပ်သိမ်းခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ယင်းဟောပြောဆွေးနွေးပွဲကို Diabetastol ဆီးချိုသွေးချို အာဟာရမူနာမှ တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပေးပြီး တက်ရောက်လာတဲ့ဧည့်သည်တော်များကို သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းတာပေးခြင်း၊ ကိုယ်အလေးချိန်တိုင်းတာပေးခြင်းပြုလုပ်ပြီး သွေးပေါင်ချိန်တိုင်း ကိရိယာများ၊ ဆီးချိုတိုင်းတာသည့် စက်ပစ္စည်းများလည်း ရောင်းချခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

အမျိုးသမီးများတွင် ဖြစ်တတ်သောရောဂါများအကြောင်း ကျန်းမာရေးပညာပေးဆွေးနွေးပွဲကျင်းပ

ဝင်ကာပုနိုင်ငံ Parkway Hospitals လက်အောက်ရှိ Gleneagles ဆေးရုံကြီးမှ ကြီးပွားသည့် အမျိုးသမီးများတွင် ဖြစ်တတ်သော ရောဂါများအကြောင်း ကျန်းမာရေးပညာပေးဆွေးနွေးပွဲကို ၃၀-၃-၂၀၁၄ နေ့တွင် Summit Parkview ၌ ကျင်းပပြုလုပ်ခဲ့သည်။

ယင်းဆွေးနွေးပွဲတွင် ရင်သားခွဲစိတ်ဆရာဝန်ကြီး Dr. Esther Chuwa က ရင်သားကင်ဆာခွဲစိတ်ကုသနည်းအသစ်များအကြောင်းကို လည်းကောင်း၊ Dr. Chia Yin Nin က သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကုသနည်းများအကြောင်းကိုလည်းကောင်း အသိပေးဆွေးနွေးတင်ပြခဲ့ပြီး ကြွရောက်လာသော ဧည့်သည်တော်ကြီးများက စိတ်ပါဝင်စားစွာ အပြန်အလှန်ဆွေးနွေးကြပြီး အခမ်းအနားကို ရုပ်သိမ်းခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

ကမ္ဘာအော်တစ်ဇင်အမှတ်တရနေ့ အခမ်းအနားကျင်းပ

ကမ္ဘာအော်တစ်ဇင် အမှတ်တရနေ့အခမ်းအနားကို ၂-၄-၂၀၁၄ ရက်နေ့တွင် မြန်မာအော်တစ်ဇင်အသင်း (ရန်ကုန်)က ဦးစီးပြီး Autism Awareness Day အဖြစ် ရန်ကုန်မြို့၌ ပြည်သူ့ရင်ပြင်ရှိ စမ်းချောင်းသာတွင် ကျင်းပခဲ့ကာ အော်တစ်ဇင်ရှိသူ ကလေးများ လမ်းလျှောက်ပြိုင်ပွဲ၊ စွမ်းရည်ပြပွဲ၊ ဖျော်ဖြေပွဲတို့ အပါအဝင် ဖျော်ဖြေပွဲနှင့် အခြားဖျော်ရွှင်ပွဲများ ထည့်သွင်းတင်ဆက်ခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

အဆိုပါပွဲမှ ရရှိလာသော အကျိုးအမြတ်များကို အော်တစ်ဇင်အသင်းအား လှူဒါန်းသွားမည် ဖြစ်ကြောင်း သတင်းရရှိသည်။

ရွှေရောင်နင်းဆီ ကင်ဆာဖောင်ဒေးရှင်း ကျန်းမာရေး ဟောပြောပွဲ

ဗန္ဓုလသယ်ယူပို့ဆောင်ရေး ကုမ္ပဏီလီမိတက်၊ မိရခီမြို့တွင်း ခရီးသည် သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး လုပ်ငန်းခန်းမတွင် ကျန်းမာရေး အသိပညာပေး ဟောပြောပွဲတစ်ရပ်ကို ၂-၄-၂၀၁၄ ရက်နေ့တွင် ကျင်းပခဲ့ရာ ရွှေရောင်နင်းဆီကင်ဆာဖောင်ဒေးရှင်း အတွင်းရေးမှူး အထွေထွေရောဂါအထူးကု သမားတော်ကြီး ဒေါက်တာမိုးအောင်ကျော်နိုင်က ဆေးလိပ်၊ အရက်၊ ကွမ်းလျှော့ကြာ၊ ရုပ်ကြွစမ်းပါဆိုသော အမည်ဖြင့် ဟောပြောဆွေးနွေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

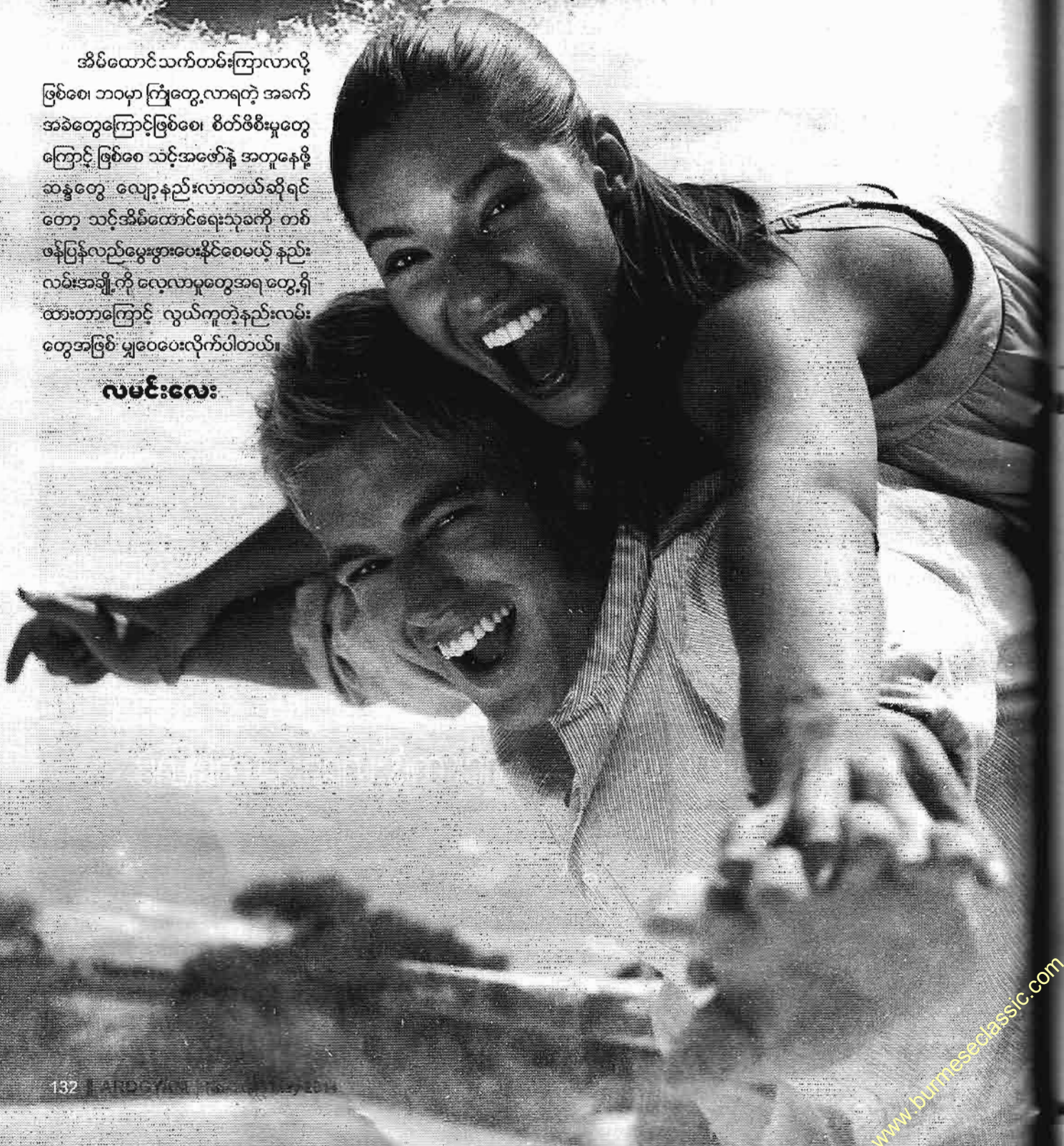
ဆေးလိပ်၊ အရက်နှင့် ကွမ်းလျှော့ကြာ ဖြစ်ရသော ကင်ဆာရောဂါများအကြောင်းကို ရှင်းလင်းတင်ပြခဲ့ရာ ပါရမီယာဥ်မောင်းများနှင့် စပယ်ယာများ တက်ရောက်နားထောင်ခဲ့ကြပြီး ယင်းဖောင်ဒေးရှင်းက ကျန်းမာရေးအသိပညာပေး ပုံစံတစ်ခုနှင့် စတင်ကာများကို လက်ဆောင်ပေးခဲ့ကြောင်း သိရသည်။



အိမ်ထောင်ရေးသုခ တစ်ပန်ပြန်လည်ရရှိစေရန်

အိမ်ထောင်သက်တမ်းကြာလာလို့ ဖြစ်စေ၊ ဘဝမှာ ကြုံတွေ့လာရတဲ့ အခက် အခဲတွေကြောင့်ဖြစ်စေ၊ စိတ်စိမ်းမှုတွေ ကြောင့် ဖြစ်စေ သင့်အဖော်နဲ့ အတူနေဖို့ ဆန္ဒတွေ လျော့နည်းလာတယ်ဆိုရင် တော့ သင့်အိမ်ထောင်ရေးသုခကို တစ် ပန်ပြန်လည်မွေးဖွားပေးနိုင်စေမယ့် နည်း လမ်းအချို့ကို လေ့လာမှုတွေအရ တွေ့ရှိ ထားတာကြောင့် လွယ်ကူတဲ့နည်းလမ်း တွေအဖြစ် မျှဝေပေးလိုက်ပါတယ်။

လမ်းလေး

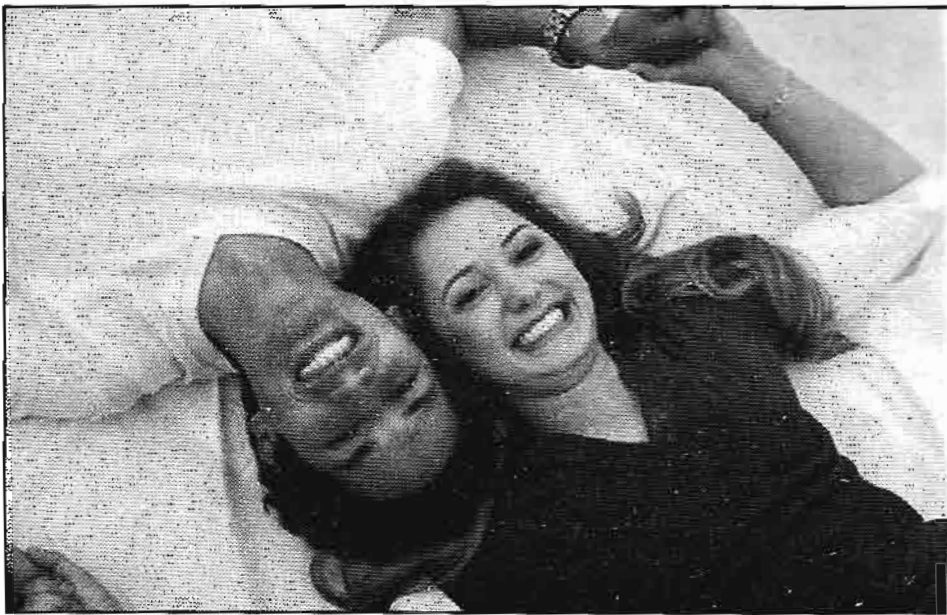


နေ့စဉ်အားဖြည့်ပေးပါ

မနက်ခင်းအချိန်မှာ Sex ကိုစတင်တာ ဘာ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ကယ်လိုရီလောင်ကျွမ်းမှု တွေ ကောင်းစေပြီး စိတ်ခံစားချက်ကိုလည်း ပိုမိုကောင်းမွန်စေတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ မနက် ခင်းအချိန်မှာ အေးမြတဲ့ ရာသီဥတုအသွင်ကို ခံစားပြီး ရောင်ခြည်နုနုက သင့်ကို ကြည့်နူး မှုတွေ ပေးစွမ်းနိုင်တာကြောင့်လို့ဆိုပါတယ်။ မနက်ခင်းအချိန်မှာ အတူနေပြီး ပြန်လည် အိပ်ပျော်သွားချိန်မှာ သင့်ကို ခွန်အားတွေ ပြန်လည် ဖြည့်နိုင်စွမ်းကောင်းပြီး နီးထလာ ချိန်မှာလည်း ကြည်လင်စေပါတယ်။ အိပ်ရာ က နီးထချိန် ခေါင်းကိုက်တတ်သူတွေတောင် ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာကို သက်သာရာ ရစေနိုင် တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

စိတ်နှေးစိတ်ထားကိုပြောင်းလဲကြည့်ပါ

တချို့ အမျိုးသမီးအများစုဟာ Sex ကိစ္စကို ရှက်စရာ၊ စိတ်မသက်မသာဖြစ်စရာ အဖြစ် သတ်မှတ်ထားတတ်ကြပါတယ်။ ဒါ ကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုပိုများပြီး အိမ်ထောင်ရေး မှာ ပြီးပြည့်စုံမှုမရှိ ဖြစ်တတ်ကြပါတယ်။ အိပ် ရာပေါ်က ကိစ္စတွေကို ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဖက် ကိုတောင် ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းပြောဖို့ ရှက်ရှံ့နေ တာမျိုးတွေကြောင့် ပိုပြီး အဆင်မပြေဖြစ်ကြ ရပါတယ်။ လေ့လာမှုတွေအရ Sex ကို အိပ် ရာပေါ်က မာရသွန်လို့တောင် တင်စားကြပါ တယ်။ Sex ကိစ္စနည်းပါးသူတွေဟာ Sex ကိစ္စပုံမှန်ပြုလုပ်လေ့ရှိသူတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ် ကြည့်ရင် နှလုံးခုန်မမှန်တာ၊ ကယ်လိုရီ လောင်ကျွမ်းမှု နည်းတာ၊ ရင်သားကင်ဆာနဲ့ သွေးဗီအားမြင့်တက်တာတွေ အဖြစ်များ တတ်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ တခြားလေ့လာမှု တွေအရ ဝှေးစေ့ကင်ဆာ၊ စိတ်ဖိစီးမှုနဲ့ သွေး ဗီအားလျော့နည်းတာလိုမျိုးတွေကို လျော့ နည်းစေတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ကယ်လိုရီနီးယား မှ လေ့လာမှုတွေအရ ကောင်းမွန်တဲ့ Sex



Life ကို ပိုင်ဆိုင်ထားသူတွေဟာ တစ်နေ့တာ အလုပ်တွေကို တက်တက်ကြွကြွလုပ်ဆောင် နိုင်ပြီး ကိုယ်ခံအားပြင့်မားလာတာကြောင့် အ အေးမိဖျားနာတာတွေကိုလည်း တိုက်ထုတ် နိုင်စွမ်းရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

မနာလိုမှုကင်းပါစေ

အမျိုးသမီးပဲဖြစ်စေ၊ အမျိုးသားပဲဖြစ် စေ Sex နဲ့ပတ်သက်ပြီး စွမ်းဆောင်ရည် ကျ ဆင်းတာ အချိန်ကြာလာတဲ့အခါမှာ စိတ်ပိုင်း ဆိုင်ရာ ချို့ယွင်းမှုအချို့ ဖြစ်ပေါ်လာတတ်ပါ တယ်။ ကိုယ့်အဖော်က တခြားတစ်ယောက် ကို စိတ်ရောက်သွားမှာကို စိုးရိမ်စိတ်ဖြစ်ပေါ် လာတတ်ပြီး ကိုယ့်အဖော်နဲ့ ရင်းရင်းနှီးနှီးရှိ တတ်တဲ့ သူတွေကို စတင်ပြီး မနာလိုသလို၊ ရန်လိုသလိုတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ နေမ ကောင်းဖြစ်တာနဲ့ တချို့ဆေးဝါးတွေမှီဝဲနေရ တဲ့ အိမ်ထောင်ရှင်တွေအနေနဲ့ Sex ကိစ္စကို စိတ်ပါဝင်စားမှု နည်းလာတတ်ပါတယ်။ ဒါက ပြဿနာမဟုတ်ပါဘူး။ သင်က Sex ကိစ္စကို အရင်ကလောက် စိတ်မဝင်စားတော့ဘူးထင် ရင်ဖြစ်စေ၊ စိတ်မပါသလိုခံစားနေရရင်ဖြစ် စေ အလွယ်ကူဆုံးဖြေရှင်းနိုင်စေမယ့် နည်း

လမ်းတွေရှိပါတယ်။ အဓိကက ကိုယ်ဘာဖြစ် နေတယ်ဆိုတာကို နားလည်ဖို့ပါ။ လိုအပ်တဲ့ ဆေးဝေသက်တာမျိုး၊ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံ ပြောင်းလဲတာမျိုးနဲ့တင် ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ ကိစ္စ ဖြစ်တာကြောင့် အချိန်ဆွဲမနေသင့်ပါဘူး။

ဟိုးအရင်ကအချိန်တွေဟာပြန်ရယူပါ

အချိန်တွေ ကုန်လွန်သွားခဲ့ပြီဆိုပေမယ့် အတိတ်ဆိုတာတော့ မမေ့နိုင်တဲ့ အကြောင်း အရာတစ်ခုပါပဲ။ သားသမီးတွေနဲ့ အနေကြာ ပြီး မိသားစုဘဝလေးဖြစ်နေပြီဆိုပေမယ့် သင်တို့ နှစ်ဦးတည်း နေရမယ့် အချိန်လေး တော့ရှိသင့်ပါတယ်။ တစ်ပတ်ကို တစ်ကြိမ် လောက်ဖြစ်စေ နှစ်ယောက်တည်းအတူတွေ့ ဆုံပြီး တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ထိတွေ့တာမျိုး၊ လက် ကို ဆုပ်ကိုင်တာမျိုး၊ ဝှေ့ဖက်တာမျိုး၊ တစ်ချိန် က သင့်ကို ဆွဲဆောင်နိုင်စွမ်းရှိခဲ့တဲ့ သင့်အ ဖော်ရဲ့ အကြောင်းတွေကို ပြန်ပြောတာမျိုး ပြုလုပ်ပါ။ ဒါဟာ သင်တို့နှစ်ဦးကြားက အခြေခံဆက်ဆံရေးတစ်ခု ဖြစ်ပြီး စိတ်ပျို၊ ကိုယ်နဲ့ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။

ဟာသမလုပ်ပါနှင့်

တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး စိတ်တူကိုယ်တူရှိတာ ကြောင့် အိမ်ထောင်ရေးသုခ ပိုမိုပြည့်ဝစေ နိုင်ပါတယ်။ တစ်ဖက်လူရဲ့ စိတ်ဆန္ဒကို လျှောင်ပြောင်တာမျိုး မလုပ်ပါနဲ့။ သင့်အဖော် နဲ့ အတူနေချိန်မျိုးမှာ သူ့အားနည်းချက်ကို သုံးပြီး လျှောင်ပြောင်ပြောဆိုတာမျိုးနဲ့ ဟာသ လုပ်တာမျိုးတွေကြောင့် စိတ်ခံစားမှုကို

အမျိုးသမီးအများစုမှာ အစာအာဟာရ ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်အတွက် အကျင့်ပြုကြောင့် Sex ကို ကြောက်ရွံ့စရာတစ်ကြိမ်ပါပဲ။ ဒါဟာ အမျိုးသမီးမိန်းမကိုယ်လေးကြောင့် ခြောက်သွေ့စွမ်းအားကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အစာအာဟာရ ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်အတွက် အကျင့်ပြုကြောင့် အစာအာဟာရ ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်အတွက် အကျင့်ပြုကြောင့် အစာအာဟာရ ပိုမိုကောင်းမွန်စေရန်အတွက် အကျင့်ပြုကြောင့်

www.burmeseclassic.com

ပြောင်းလဲသွားစေပြီး စွမ်းဆောင်ရည်လည်း ကျသွားစေနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ခံတွင်းရ နို့ဆိုးတာဖြစ်စေ၊ တစ်ကိုယ်ရေသန့်ရှင်းမှုအား နည်းတာဖြစ်စေ၊ ခန္ဓာကိုယ် ဝလွန်း၊ ပိန်လွန်း တာဖြစ်စေ စတာတွေကို အတူနေချိန်မှာ ဟာသအဖြစ်မပြောပါနဲ့။ အတူနေချိန်ပြီး သွားမှ လိုအပ်ချက်အဖြစ် အပြုသဘော ဆောင် ပြောဆိုပေးတာ ပိုအကျိုးရှိပါတယ်။

ကလေးမွေးပြီးချိန် စိတ်ပြောင်းလဲမှုကို နားလည်ပါ

ကလေးမွေးထားတဲ့ အမျိုးသမီးတစ် ယောက်အနေနဲ့ ဟော်မုန်းအခြေအနေနဲ့ မိန်းမကိုယ်အနေအထားက အရင်ကလို ပုံမှန်ပြန်လည် ခံစားနိုင်ဖို့ ကလေးမွေးပြီးချိန် ကနေ တစ်နှစ်လောက်ထိ ကြာတတ်ပါတယ်။ တစ်နှစ်ကျော်သွားတော့မှ ပုံမှန် Sex Life ကို ပြန်ခံစားနိုင်တာမျိုးလည်း ရှိပါတယ်။ တချို့အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ ကလေးငယ်အ တွက် စိတ်ဖိစီးမှုတွေ၊ အိမ်ရေးပျက်မှုတွေ ရှိတာကြောင့် အိမ်ထောင်ဖက်အတွက် အ ချိန်မပေးနိုင်တာမျိုးတွေ ဖြစ်စေပါသေး တယ်။

တစ်နှစ်လုံး သင့်အဖော်နဲ့ အတူမနေ သင့်ဘူးလို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။ နှစ်ဦး သားအတွက် အချိန်တော့ရှိသင့်ပါတယ်။ နေရက် အချိန်တစ်ခုသတ်မှတ်ပြီး အတူနေ တာမျိုး၊ နှစ်ဦးကြားက ဆက်ဆံရေးကို ပြန် လည်တည်ဆောက်တာမျိုး၊ တစ်လမှာ နှစ် ကြိမ်လောက် Sex Life ကို ဖြည်းဖြည်းချင်း ပြန်လည် တည်ဆောက်တာမျိုးတွေပြုလုပ် သင့်ပါတယ်။ တစ်ပတ်ကို နှစ်ကြိမ် လောက်

အလှုပ်သွားခင် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ပျော်ပျော်စရာမျိုး၊ အနပ်ပေးစရာမျိုး၊

အိမ်ဂျာမင်ခင် နှိပ်နှိပ်ပေးစရာမျိုး၊ ဖုန်းပြောချိန် ဖုန်းမချခင်မှာ အချစ်နဲ့ နှုတ်ဆက်စရာမျိုးတွေက

သင်တို့ Sex Life ကို ပိုပိုကောင်းမွန်စေဖို့ အထောက်အကူပြုစေနိုင်တယ် . . .

ကလေးကို စိတ်ချရတဲ့သူနဲ့ ထားခဲ့ပြီး ညတ ထွက်စားတာမျိုး၊ ကလေးငယ် အိပ်ပျော် ချိန်မှာ တီဗီ၊ ဖုန်းတွေကို ပိတ်ပြီး ကိုယ်ပိုင်အ ချိန် တည်ဆောက်တာမျိုးတွေကြောင့် သင့် အိမ်ထောင်ရေးကို ပြန်လည်အဆင်ပြေစေ နိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

သေဆုံးမှုကို ဂရုပြုပါ

သင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ဆေးဝါးမိဝဲ နေရသူဆိုရင်လည်း တချို့ဆေးဝါးတွေရဲ့ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးအနေနဲ့ sex လုပ်ငန်း ဆောင်တာတွေကို စိတ်မဝင်စားဘဲ ဖြစ်နေ တတ်တာကြောင့် ဆရာဝန်ကိုမေးပြီး လိုအပ် တဲ့ ဖြည့်စွက်မှုတွေကို တိုင်ပင်ပါ။

စိတ်မဝင်ဖြစ်ခြင်းကို ပြောင်းလဲနည်းလမ်းရှာပါ

အဝလွန်တာ၊ ဆီးချို၊ သွေးချိုရှိတာ၊ သွေးကြောကျယ်တာ၊ နှလုံးထိခိုက်မခံတာနဲ့ အာရုံကြောအားနည်းတဲ့ ပြဿနာရှိတဲ့ အမျိုး သားတွေအနေနဲ့ သုံးယောက်၊ တစ်ယောက် နှုန်းလောက်ဟာ စိတ်မဝင်တာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါ တယ်။ ဖြစ်နေတဲ့ ရောဂါတွေကို ကုသလိုက် ချိန်မှာတော့ အမျိုးသားတွေရဲ့ ငဝေခိုင်နှုန်း လောက်ဟာ ပြန်လည် စိတ်ပါလာတာမျိုး

ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ပုံမှန် ဆေးကုသ မှု ခံယူဖို့နဲ့ ဆရာဝန်ရဲ့ ညွှန်ကြားချက်ကိုတော့ လိုက်နာဖို့လိုတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဆရာဝန်နှင့် တွေ့ဆုံဖို့ အချိန်မသွပ်နှင့်

အမျိုးသမီးအများစုဟာ အတူနေချိန်မှာ မိန်းမကိုယ်လမ်းကြောင်းနာကျင်မှုကြောင့် Sex ကို ကြောက်ရွံ့နေတတ်ကြပါတယ်။ ဒါ ဟာ အမျိုးသမီး မိန်းမကိုယ်လမ်းကြောင်း ခြောက်သွေ့နေတာမျိုးကြောင့် ဖြစ်တတ်ပါ တယ်။ အတူနေချိန်မှာ နာကျင်မှုကို ခံစားရ တယ်ဆိုရင် ဆရာဝန်ကို ပြောဆိုတိုင်ပင်ဖို့ အချိန်မဆွဲသင့်ပါဘူး။ မိန်းမကိုယ်လမ်း ကြောင်းခြောက်သွေ့မှုဟာ အသက်ကြီးတဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ ပိုပြီး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။

ရန်တွေပြင်တုစားပါ

ယူအက်စ်မှ လေ့လာမှုတွေအရ အနံ့က လည်း သင့်အိမ်ထောင်ရေးသုခပြည့်ဝစေဖို့ တစ်ဖက်တစ်လမ်းက ကူညီနိုင်တယ်လို့ ဆို ပါတယ်။ မွေးကြိုင်တဲ့ ကော်ဖီရနံ့ကို ခံပြီး တစ်ဝိုက်လောက် သောက်လိုက်တာကြောင့် စိတ်ခံစားချက်ကောင်းတွေကို ရရှိလာစေ တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သင့်အိပ်ခန်းထဲမှာ လာ ဝန်ဒါဆီရနံ့မျိုးကို ထားပေးပါ။ အိပ်ရာမဝင် ခင်မှာ သလဲသီးဖျော်ရည်တစ်ခွက်ရဲ့ အနံ့ကို ပါ ခံစားပြီး သောက်ပါ။

အသစ်တွေကို ဖန်တီးပါ

တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ထိတွေ့မှုရဲ့ အာရုံခံစား မှုဟာ အရမ်းကို အရေးပါတယ်လို့ဆိုပါတယ်။ ဒါဟာ အိမ်ထောင်ရေးသုခပြည့်ဝစေဖို့ အ လွယ်ကူဆုံး နည်းလမ်းပဲလို့ဆိုပါတယ်။ အ လုပ်မသွားခင် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး ပွေ့ဖက်တာ မျိုး၊ အနမ်းပေးတာမျိုး၊ အိပ်ရာမဝင်ခင် နှိပ် နယ်ပေးတာမျိုး၊ ဖုန်းပြောချိန် ဖုန်းမချခင် မှာ ချစ်တယ်ပြောပြီး နှုတ်ဆက်တာမျိုးတွေက သင်ရဲ့ Sex Life ကို ပိုမိုကောင်းမွန်စေဖို့ အ ထောက်အကူပြုစေနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

လမင်းလေး



အသံထွက်
အသံထွက်
အသံထွက်
အသံထွက်

တကယ်

ကလေး

■ နိုင်လင်းထွန်း (ဆေး/မန်း) ■

တကယ်ကလေးတို့၏ ချစ်စဖွယ်ပုံရိပ်တို့ကို
ဆင်တင်နိုင်ရန်

ကြိုးစားတင်ဆက်လိုက်ပါသည်။

ယခုလအတွက် ရွေးချယ်ခြင်းခံရသော
သမီးငယ် မတီတာသံစဉ် . ၄ နှစ် .

အမှတ် - ၁၇၀၂(က)၊ ကုန်းဘောင်လမ်း၊
ည/၁၁ ရပ်ကွက်၊ ရွှေပြည်သာမြို့နယ်။

အာရေဂျီမဂ္ဂဇင်း ၆ လစာကို မေတ္တာလက်ထောင်အဖြစ်
ပြန်လည်ပေးပို့ပေးမည် ဖြစ်ပါသည်။

အယ်ဒီတာအဖွဲ့



၁။ ပီလမ

ဖားတလက်

ကလက်တက်တက် ကလက်တက်
 လယ်ကန်သင်းက ဖားတလက်။
 ဖားတလက်လေး သူတို့အော်
 နေဝင်ချိန်ကို ရောက်ပြီနော်
 ကောက်စိုက်အဖော် လယ်သူမ
 အိမ်ပြန်ဖို့ရန် စီစဉ်ကြ။
 ဂဗူးဆောင်းကာ ပီလမ
 ဟင်းရွက်ခူးလို့ အားမရ။
 မိုးချုပ်တော့မယ် အော်တော့မှ
 ပြေးကြ လွှားကြ မှောင်ရီစ။

မင်းသုဝဏ်

ကျွန်တော်က ရေဝင်ရပ်မှာ နေခဲ့သူမို့
 ဖားတွေ၊ ဖားပြုပ်တွေနှင့် ရင်းနှီးပါသည်။ မိုး
 ဦးလေဦးမှာဆို ဖားအော်သံကို ဆူဆူညံညံ
 ကြားရပါသည်။ ဖားသံသုံးမျိုးသတိထားမိပါ
 သည်။

“အုံး... အင်၊ အုံး... အင်”

ဟု အသံထြသလေးလေး၊ ပျင်းပျင်းရိရိ
 ဆွဲဆွဲဝင်ဝင်အသံမျိုးကို အများဆုံးကြားရပါ
 သည်။ “ဝှပ်ဝှပ်ဝှပ်ဝှပ်၊ ဝှပ်ဝှပ်ဝှပ်ဝှပ်” နှင့်
 ရေနေ့အိုးဆူပွက်တော့ အဖုံးလှုပ်ကြွသံလို
 မရပ်မနားအော်နေသော အသံများလည်း
 ကြားမိပါသည်။ တစ်ခါတစ်ခါတော့ အသံ
 သေးလေးနှင့် ကလက်တက်တက်၊ ကလက်
 တက်တက်ဟု အော်သံကို ကြားရတတ်ပါ
 သည်။ ကလက်တက်တက်လို့ အော်တာ
 ဖားတလက်... တဲ့။

“ဖားတလက်လေးတွေပါ”

ဟူသော သီချင်းကို ကြားဖူးပါသည်။
 ဖားတလက်ဟူသည် အသံပြတ်တောင်း
 စွာ အော်တတ်သော ဖားကလေးတစ်မျိုးဖြစ်
 ပါသည်။ ဖဒလက်ဟု အသံထွက်ရပါသည်။

ဆရာကြီး မင်းသုဝဏ်ကတော့ ဖားကို
 မိတ်ဆွေဖားဟု တင်စားဖွဲ့ဆိုပါသည်။

“ဟင်းသီးဟင်းရွက်ပင်ကို

သူကာကွယ်ပေး

ဖားပေါင်စင်း ဖားပြုပ်

ဖားတလက် ကျော်စံကေး”

မိတ်ဆွေဖား၊ မင်းသုဝဏ်

ရွှေမဝေဝှဇင်း ဇွန် ၁၉၉၂

ကျွန်တော်ဖားတလက် ကဗျာထဲမှာ
 မရင်းနှီးတာက ဂဗူးနှင့် ပီလမဟူသော
 စကားလုံးနှစ်လုံးဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့

အညာမှာ ထိုဝေါဟာရများမသုံးပါ။

ကသာဒေသ အထက်ချင်းတွင်းဒေသ
 တို့တွင် နေထိုင်ကြ၍ တိဝက်မြန်မာအုပ်စု
 ဝင်ဘာသာစကားတစ်မျိုးကို ပြောသော
 မြန်မာတိုင်းရင်းသားတစ်မျိုးကို ကတူး၊
 ကနန်းဟုရေးပါသည်။ ဂဗူး၊ ဂနန်းအသံထွက်
 ပါသည်။

ဂဗူးဟူသည် ဦးခေါင်းမှ တင်ပါးအထိ
 မိုးလုံသော ဆောင်းစရာတစ်မျိုးဖြစ်သည်။
 မွန်စကားဂဒိုက်က လာတာတဲ့။ ဂဗူးနှင့်တူ
 သော ဝေါဟာရများမှာ ပတ္တလာနှင့် ပီလမဖြစ်
 သည်။ ခမောက်ရှည်ပါပဲ။ ပီလမကို မသိ
 သော်လည်း ပတ္တလာတော့ သိသဗျ။ ဦးပုည
 ရဲ့ ရေသည်ပြဇာတ်မှာ တွေ့ဖူးတာပါ။

ပတ္တလာဟူသည် နေ၊ မိုးကာကွယ်ရန်
 လယ်သူမများ ဆောင်းလေ့ရှိသော စလူ၊ ဝါး
 ဖပ်စသည်ကို နီးဖြင့် ချုပ်သတ်ပြုလုပ်ထား၍
 ကျောပြင်ပါလုံသည့် ခေါင်းဆောင်းရှည်တစ်
 မျိုးဟု ခက်ဆစ်ဖွင့်ပါသည်။

“ငွေထုပ်ချင်းတူ၊ လူရွယ်ချင်းမျှ

အလှချင်းနတ်ဖက်

တိုင်း၍ ရက်သည် ပတ္တလာ

မိုးရွာသည်နှင့် အခန့်သင့်...”

ကျွန်တော်ဆရာကြီး သော်တာဆွေ၏
 သတ္တဝါတို့၏ သံသရာစာအုပ်ပြန်ဖတ်ကြည့်
 တော့ လယ်ကွင်းမိုးတွင်းဇာတ်လမ်းဆောင်း
 ပါးမှာ ပီလမကို တွေ့ရသည်။ ရေပိုးရေမွှား
 တစ်မျိုးတဲ့။ (ပလီမဟု ရေးထားတာ တွေ့ရ
 ပါသည်)

“ပီလမနှင့် ဝါးပိပိုးသည် ပျံလည်း ပျံ

နိုင်သည်။ ရေလည်း ဝှပ်နိုင်၊ ကူးနိုင်သည်”

ပီလမမှာ ထူးခြားသော အနံ့တစ်မျိုးရှိ
 သည်။ ကြိုက်သူများအဖို့ မွှေးသည်။ ပီလမ
 သည် ကိုယ်ပြားကြီးနှင့် ကောက်စိုက်မတွေ
 ဆောင်းသော ကျောရော ခေါင်းပါလုံသည့်
 ခမောက်ရှည် ပီလမသဏ္ဍာန်တူသည်။ ထို
 အမည်ကို ဒီအကောင်ဆီကပဲ ယူဟန်တူ
 သည်။ ပီလမသည် ငြက်တစ်လက် မ၊
 အလျားနှစ်လက်မခန့် ဖွဲ့ဟောက်ဟောက်
 အရောင်ရှိသည်။ ပီလမမှာ အကောင်ထက်
 ဥက ပို၍ စားကောင်းသည်။

မြန်မာအဘိဓာန်ကတော့ ပီလမကို ရင်း
 မြစ်မသေချာဟု (?လက္ခဏာ)ပြကာ ဆိုပါ
 သည်။

ဖားတလက်ကဗျာကို ပြန်ဆိုကြည့်ပါ။

ကျွန်တော်က ဖားတလက်

မထူးချွန်ပါ။ ရေဝင်ချိန်

မရွေးပါ။ ဖားတလက်နဲ့ချည်း

ပြုစုပါတယ်။ ပီလမ၊ ကောက်စို

အဖွဲ့တို့တွေလည်း မရပါ။

ဖားတော့ ပထမနေခဲ့သဗျ။

ကျွန်တော်အိုးလည်း

ဖားတလက်နဲ့ ရွာရွာချိန်

ပြုစုခဲ့သူဟု ပြောပါသည်။

သူ့လည်း ဖားတလက်မထူးချွန်ပါ။

ကျွန်တော်သားကို လှည့်ချိန်

အတွက် ရွှေရွယ်ပြီ

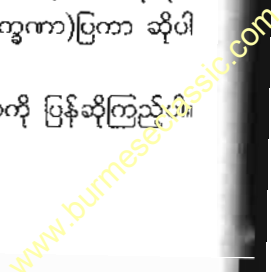
လေ့ကျင့်တာ ကျွန်တော်ပါ။

ကျွန်းမာဖွဲ့အတွက်ပဲ

ရွှေရွယ်ပါသည်။

သူကလည်း ဘောလုံး

ပိသနာပါ၍ အဆင်ပြေပါသည်...



ဘောက်စိုက်သမ၊ လယ်သူမတို့၏ ဘဝမှာ အဘလက်လေးတွေ အော်နေသလို သွက်ထက်လှုပ်ရှား။ အနားမရ၊ ကသီလင်တန်ခိုင်လှ ခဲ့တဲ့ မြင်ယောင်လာပေလိမ့်မည်။

ဪ... ကောက်စိုက်သမဆိုတာ မိုးဆင်းက မိုးချုပ် မိုးထဲရေထဲမှာ အချိန်ကုန်ရသူပါ။ ကျွန်တော်တို့ဟာ သူတို့အပေါ် ဂရုစိုက်ပြီး ဟုတ် ပက္ကလာသို့မဟုတ် ဝိလမလောက်မှ လုံခြုံအောင် ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါရဲ့လား။ ကောက်စိုက်မယ်တို့မှာ ရွံမပေတာ တစ်ခုသာ သူတို့ တေးသံပါ။

ရအိဇန် (၁၆၅၃-၁၇၁၆)

၂။ အားကစား

ယခုနေ့ရာသီကျောင်းပိတ်ရက်မှာ ကျွန်တော်သားကြီးအားကစားသင်တန်းတက်ပါသည်။ ဘောလုံးသင်တန်းပျံ့။ သင်တန်းက ကျွန်တော်အိမ်ရှေ့ကွင်းကြီးထဲမှာပါ။ သင်တန်းအကြီးမပေးရပါ။ ရပ်ကွက်ထဲက ဝါသနာရှင်သုံးလေးဦးက သင်ပေးတာဖြစ်ပါသည်။

မနက် ၇ နာရီမှ ၈ နာရီခွဲအထိ သင်ပေးပါသည်။ သင်တန်းသား ၅၀ နီးပါးရှိပါသည်။ အငယ်ဆုံးသူငယ်တန်းအရွယ်ကနေ ကျင့်ပေါက်တွေအထိပါ။ တစ်စုတစ်ရုံးကြီး၊ ဖော်ရောကြီးပါ။

မနက် ၆ နာရီ ၁၅ ဆို သားအဖနှစ်ယောက် အိပ်ရာက ထကြသည်။ သူဝတ်စုံဝတ်တုန်း ကျွန်တော်က အိုဗာတင်းဖော်၊ မုန့်တို၊ သူစားတော့ ကျွန်တော်က သတင်းကြည့်။ သူတို့လေ့ကျင့်တော့ ကျွန်တော်က ဆေးလျှောက်။ ခဏနေတော့ ကျွန်တော်က မြန်မာ၊ ဆေးခန်းဖွင့်၊ ၈ နာရီခွဲကျ သားကြီးမြန်မာ၊ မနက်စာ စားကြ။

ဘောလုံးပညာကျွမ်းကျင်တာ မကျွမ်းကျင်တာ အပထား။ မနက်စောစောအိပ်ရာက ထ၍ ကျန်းမာရေးလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရတာ အကျိုးထူးလှပါပြီ။

အံ့မယ်။ ကျွန်တော် သားကြီးလည်း ဆော့လာသလေ။ ခြေသလုံးကြွက်သားတွေလည်း ထွက်လာသည်။ လူလည်း တောင့်တောင့်တင်းတင်းဖြစ်လာသည်။ အမောလည်း ခံနိုင်ပါသတဲ့။ သူတို့ အပြေးလေ့ကျင့်ကြ၊ ဘောလုံးအပေးအယူအထိန်းအသိမ်းအညွှန်ကြ၊ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း။ အကြော

လျော့။ အတော်ဟုတ်နေကြပါပြီ။ အံ့မယ်... ဒီနေ့တော့ သူတို့က အပြင်းအထန်လေ့ကျင့်နေကြသည်။ မြေပြင်ပေါ်ပတ်လက်လှန်တာလည်း မြင်ရသည်။ အိပ်ထမတင်လို လုပ်တာလည်း မြင်ရသည်။ ခိုက်ထိုးတာလည်း မြင်ရသည်။

ကျွန်တော်က အားကစားမထူးချွန်ပါ။ လူရည်ချွန်မရဖူးပါ။ အားကစားနဲ့ချည်းပြုတ်တာပါ။ ပါတီ၊ ကောင်စီအမှတ်တွေလည်း မရပါ။ စာတော့ ပထမရခဲ့သလေ။ ကျွန်တော့်ဇနီးလည်း အားကစားနဲ့ လူရည်ချွန်ပြုတ်ခဲ့သူဟု ပြောပါသည်။ သူလည်း အားကစားမထူးချွန်ပါ။ ကျွန်တော့်သားကို လူရည်ချွန်အတွက် ရည်ရွယ်ပြီး လေ့ကျင့်တာ မဟုတ်ပါ။ ကျန်းမာဖို့အတွက်ပဲ ရည်ရွယ်ပါသည်။ သူကလည်း ဘောလုံးဝါသနာပါ၍ အဆင်ပြေပါသည်။

“မင်းတို့ ဘာလေ့ကျင့်နေကြတာလဲ”
သူတို့ လေ့ကျင့်ခန်းပြီးတော့ ကျွန်တော်က မေးသည်။ သူတို့က အိမ်ရှေ့မှာ ရေလာသောက်ရင်း နားကြသည်။ ချွေးတွေကို ရွှဲနှစ်လို့ ကလေးတစ်ယောက်က -

“ဘက်ထရီလေ့ကျင့်တာ”
ဟုပြော၍ နောက်တစ်ယောက်က “ဘယ်ရီ” ဟု ပြောသည်။

သားကြီးရောက်လာမှ မေးရသည်။
“ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားလေ ဖေဖေ”
“ဪ... Belly ကွ”

“ဝိုက်က ကြွက် သားလေးတွေ အမြှောင်းအမြှောင်းပေါ်အောင် ကျင့်နေကြတာ”

ပြောပြောဆိုဆိုသူတို့ ဗိုက်ပိန်၊ ဗိုက်ရုပ်၊ ဗိုက်ဖောင်း၊ ဗိုက်တွဲလေးတွေကို လှန်ကာ လှန်ကာပြရင်း လေ့ကျင့်ကြပြန်သည်။

“သိပ်မလုပ်ကြနဲ့။ ဘက်ထရီက မီးထောက်လိမ့်မယ်”

ကျွန်တော်စတော့ သူတို့ပျော်ရွှင်စွာ ရယ်မောကြသည်။ ကျွန်တော် သူတို့၏ စေတနာဆရာများကို အထူးကျေးဇူးတင်ပါသည်။

၃။ ပန်းအမျိုးမျိုး

လောကကြီးက ပြက်ရယ်ပြုတတ်သလား မသိပါ။ ကျွန်တော့်အဖေက လယ်သမားသားပါ။ သားသမီးတွေကို ပညာရှင်ဖြစ်

စေချင်သည်။ လယ်အကြောင်းယာအကြောင်း တစ်ခွန်းစာလေပင် မပြောခဲ့ပါ။ ကျွန်တော်က တောတောင်ရေမြေရာသီဥတု သစ်ပင်ပန်းမန်ကို စိတ်ဝင်စားလှသည်။

ကျွန်တော့်သားငယ်ကျတော့ ဘာပင်မှ သူမသိ။ ဘာသီးဘာရွက်မှ မသိ။ တိရစ္ဆာန်နှင့် ပန်းပင်တွေလည်း သူစိတ်မဝင်စားပါ။

သူက အစားအစာ၊ TV၊ ဂိမ်းနှင့် ကားတော့ စိတ်ဝင်စားပါသည်။

“အာလူးဘယ်ကောင်က ဥသလဲ”

ဆိုတာမျိုးကျတော့ မေးချင်မေးပြန်သည်။ “ဒန့်သလွန်သီးတောင့်ထဲမှာ ပဲစေ့တွေ ဝင်နေသည်” ဟု သစ်စေ့ကို သစ်စေ့မှန်းမသိဘဲ သူကတောင် ရှာဖွေတွေ့ရှိသူ လုပ်ချင်လုပ်ပြန်သည်။

ကြက်ဥကို အချောင်းဖြစ်အောင် လုပ်ထားလို့ ကြက်ဥချောင်းဟု ခေါ်ကြောင်းသူက ရှင်းပြနေပါသေးသည်။ ကြက်အူချောင်းကို များ။

“ဒီဟင်ကြိုက်တယ်။ ဘာရွက်တွေလဲ”
ချည်ပေါင်ရွက်ကြော်ကို သူကြိုက်နေပြန်ပါပြီ။

“ချည်ပေါင်ရွက်ကွ”
“ဟိုအချောင်းတွေကကော ဘာရွက်လဲ”

“အဲဒါ မျှစ်ကွ”
“မျှစ်က ကြီးရင် ဘာပင်ဖြစ်မှာလဲ။ မင်းသိလား”

ကျွန်တော်မေးတော့ သူက ရယ်နေပါသည်။ အကြီးကောင်က ပါးစပ်ကို ထမင်းဝါးသလို ဝါးပြရင်း

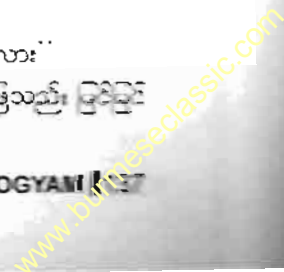
“ထမင်းစားတော့ ပါးစပ်က ဘာလုပ်သလဲ”

“လှုပ်။ လှုပ်ပင်”
“ဝါးပင် ပါကွာ”
“ဪ... သိတယ်”

အိမ်ရှေ့မှာ ဝါးပင်နှစ်ပင်ရှိသည်။ ရွှေဝါးနှင့် ပုတီးဝါးဖြစ်သည်။ ရွှေဝါးက ပင်စည်ရှည်ရှည်အဆစ်ကျကျ၊ အရောင်က နာမည်အတိုင်းရွှေဝါရောင်။ ပုတီးဝါးကပင်စည်မှာ အဆစ်စိတ်သည်။ ပြီးတော့ မှန်အိမ်လို ဗိုက်ဖောင်းနှင့် အရွက်ကလည်း စိတ်ပါသည်။ ပင်စည်က အစိမ်းရင့်။

“ငါ့သား ပန်းတွေ သိလား”

“သိသည်” ဟုသာ ဖြေသည်။ မြင်ခဲ့



သမျှ ဂန္ဓမာချည်းပြောပါသည်။ အိမ်ရှေ့မှာ ပန်းသည်တွေ ရှိတုန်းက ဂန္ဓမာလို့ ကြားကြား နေရတာကိုး။

“ပန်းဘယ်နမျိုးသိလဲ”

“နှစ်မျိုး”

ပန်းဆိုတာ နှစ်မျိုးပဲ ရှိကြောင်း သား ငယ်က အခိုင်အမာဆိုပါသည်။ ကျွန်တော် က အမျိုးအစားခွဲခြားတာကို စိတ်ဝင်စား သည်။ Classify ပန်းများ၊ List Types of ပန်းများ၊ ပန်းများကို အမျိုးအစားခွဲပါ။ ပန်းများကို ရေတွက်ပြပါပေါ့။

ကျွန်တော်သားငယ်ကတော့ နှစ်မျိုးပဲရှိ သတဲ့ဗျ။ ဩော်... သိပြီ။ ပန်းစစ်နှင့် ပန်း အတူ။ နှင်းဆီ၊ စံပယ်၊ ဂန္ဓမာစတာတွေက ပန်းအစစ် Flowers ပေါ့။ ပန်းအတူက သစ် ရွက်တွေလေ။ သပြေ၊ ရွက်လှ၊ Lucky Bamboo ခေါ်ရာပြည့်စွန်စိမ်း၊ ဇော်ဂျီတောင် ဝှေးပန်းတုတွေပေါ့။

ဈေးချိုသော ပန်းနှင့် ဈေးကြီးသော ပန်း။ မြန်မာမျိုးနှင့် နိုင်ငံခြားမျိုး။ မနက်ပွင့် တဲ့ ပန်းနှင့် ညပွင့်တဲ့ ပန်း။ ရာသီမရွေးပွင့် တဲ့ ပန်းနှင့် ရာသီပန်း။ သဘာဝပန်းနှင့် ပလတ်စတစ်ပန်း။ ဟာ အမျိုးမျိုးခွဲနိုင်တာပါ ပဲ။

“ငါ့သားပြော၊ ပန်းနှစ်မျိုးက ဘာတွေ လဲ”

“ကုံးပန်းနဲ့ ထိုးပန်း”

“ဘာကွ”

“ကုံးပန်းနဲ့ ထိုးပန်း။ ကုံးပန်းက ကြိုးနဲ့ လေ။ ဆွဲကြိုးလို ဘုရားရှေ့မှာ ဆွဲရတာ။ အဲဒါ ကုံးပန်း”

သားငယ်က ဆက်၍ ပြောပါသည်။

“ထိုးပန်းက ပန်းအိုးထဲမှာ ထိုးရတာ လေ။ ပန်းအိုးက Flower Vase”

(လုပ်ပြီ။ မခန့်ပေါက်က လုပ်ချလားပြီ။)။ သူပြောတာလည်း မှန်ပါသည်။

ကျွန်တော်သူ့ကို ဘုရားရှေ့ခေါ်လာပြီး လက်တွေ့သင်ပါသည်။

“ပန်းအိုးထဲက ပန်းတွေက သပြေပန်း ကွ။ ဇန်အိုးပြာပြာထဲက ကံ့ကော်ပန်း”

“ဟိုးဘုရားရှေ့မှာ ပူဇော်ထားတာ ဘာ ပန်းလဲသိလား။ သိရင် ဆိုင်မှာ ဟန်ဘာဂါနဲ့ ရေခဲမုန့်ကျွေးမယ်”

“ဘယ်ပန်းလဲ”

“ဘုရားရုပ်ပွားတော်ပေါ်မှာ ပူဇော်ထား

တဲ့ ပန်းကို မေးတာ”

“စံပယ်ပန်း” ဟု သားငယ်က ဖြေပါ သည်။ သူမှန်ပါသည်။ ကျွန်တော်အံ့သြသွား ပါသည်။ သူ့သိတာ ဝမ်းသာပါသည်။ သူ ဘယ်လိုသိပါလိမ့်။

နေပူပူမှာ သားအဖသုံးယောက်မုန့်ဆိုင် ကို ချီတက်ကြသည်။ တစ်လမ်းလုံးစဉ်းစား ကြည့်သည်။ အဖြေမရပါ။ ဆိုင်ထဲ ရောက် တော့ သူတို့က ဟမ်ဘာဂါကိုယ်စီ၊ ရေခဲမုန့် ကိုယ်စီစားကြသည်။ ကျွန်တော်က ငူငူကြီး ထိုင်ငေးနေပါသည်။ ဗြူးကြည့်သည်။ သား ငယ်က သွားကျိုးရှေ့သွားပြတင်းပေါက်နှင့် ပြုံးသည်။ ရေခဲမုန့်တွေ နှုတ်ခမ်းမှာပေလို့။

“ရှင်တော်ဘုရား

ပူဇော်တာ စံပယ်ပန်းလေးပါ။

တရားပွဲလည်း ပူဇော်တာ

စံပယ်ပန်းလေးပါ။”

“ဟုတ်တယ်လေ၊ ဘုရားမှာ ပူဇော်တာ ဆို စံပယ်ပန်းပေါ့။ သီချင်းထဲပါသားပဲ”

ဟု သားငယ်က ပြောပါသည်။ ကျွန် တော်ဖြင့် သူနဲ့ ယှဉ်တိုင်း ကျွန်တော်ချည်း ရှုံးတာပါပဲဗျာ။ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် ထိုနေ့က ကျွန်တော်တို့ အိမ်က ဘုရားမှာ စံပယ်ပန်း တွေ ကပ်လှူထားတာကိုး။

၄။ အီကြာကွေး

ကျွန်တော်သည် လက်ဖက်ရည်ဆိုင် ရောက်တိုင်း မုန့်ကြော်သော ဆီဒယ်အိုးကို ကြည့်၍ စိတ်ထဲမှာ ပြုံးမိပါသည်။ ဒီဒယ်အိုး ထဲမှာပဲ ပလာတာ၊ ထပ်တစ်ရာ၊ စမူဆာနှင့် အီကြာကွေးကို ကြော်ပါသည်။ ထိုမုန့်များ သည် ယခုအခါ ဒယ်အိုးတစ်လုံးတည်းတွင် ရေစက်ဆုံကြသော်လည်း သူတို့၏ ဇာတိမှာ မတူကြပါ။

ပလာတာမှာ ဂျုံမုန့်ညက်ကို ဆီပူထိုး ထားသော မုန့်ဖြစ်သည်။ ဟိန္ဒူစကားပရာဌာ က လာတာဖြစ်သည်။ ထပ်တစ်ရာကတော့ မြန်မာစကားပါ။ အထပ်ကလေးတွေများတာ ကို။ ပလာတာနှင့် ထပ်တစ်ရာကို ဒယ်ပြန့် မှာ ကြော်ကြတာများသော်လည်း အချို့ ဆိုင်တွေမှာတော့ ဒယ်အိုးကြီးထဲ ထည့်ပစ် လိုက်တာပါပဲ။

စမူဆာက ဟိန္ဒူ Samosa က လာတာ တဲ့။ အီကြာကွေးက တရုတ်စကားက လာ တာဖြစ်သည်။ အခုတော့ “တစ်ဒယ်တည်း

နေ တစ်ဆီတည်း ကြော်” မုန့်တွေ ဖြစ်နေကြ လေပြီ။

အီကြာကွေးဟူသည် ဂျုံမုန့်ကို နံကာ နှစ်ချောင်းပူးကြော်ထားသော မုန့်တစ်မျိုးတဲ့။ တရုတ် Youzha Gui က လာတာတဲ့။

ကျွန်တော်အီကြာကွေးကြိုက်ပါသည်။ ငယ်ငယ်ကတည်းက ကြိုက်ပါသည်။ အီကြာ ကွေးကို လက်ဖက်ရည်နှင့် တို့စားရတာ အကောင်းဆုံးပါ။ အချို့က ပဲနှင့် စားကြ သည်။ ပဲအီကြာပေါ့။ အချို့က မုန့်ဟင်းခါး ထဲ ထည့်ကြသည်။ အချို့က ဆန်ပြုတ်၊ ထမင်းရည်ထဲ ထည့်စားကြပါသည်။

မန္တလေးမှာတော့ အီကြာကွေးအသေး လေးတွေရပါသည်။ Baby အီကြာကွေး၊ Mini အီကြာကွေးခေါ်ဖို့ကောင်းသည်။ သူတို့က မော်ဒယ်လ်အီကြာကွေးတဲ့။

“အပျိုပိန်ပိန် ရေစိမ့်ပက်တော့

အီကြာကွေး၊ အီကြာကွေး”

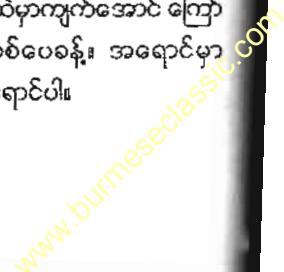
ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်က သင်္ကြန်မှာ ဆိုခဲ့ကြတဲ့ သီချင်းပါ။

“အီကြာကွေးလေးလို ပိန်တယ်၊ လှ တယ်”

ဟူသော သီချင်းကြားဖူးပါသည်။ အီ ကြာကွေးဆိုတော့ ကွယ်လွန်သူ စာရေးဆရာ ကြီး အီကြာကွေးကို သတိရမိပါသည်။ နှစ် လွှာပေါင်းမှ တစ်ရွက်ဖြစ်တဲ့ စွယ်တော်ရွက် ဟု တင်စားသလို နှစ်ရွာပေါင်းမှ တစ်ခုဖြစ် တဲ့ အီကြာကွေးဟု တင်စားဖို့ ကောင်းလှ သည်။

အီကြာကွေးကို တရုတ်လို Youzha Gui ဟု အဘိဓာန်၌ ရေးပါသည်။ အချို့က Youtiao ဟုရေးပါသည်။ သို့သော် အချို့ တရုတ်စကားများ၌ iu-chiakoe ဟု အသံ ထွက်ကြရာ မြန်မာသံနှင့် အသံနီးစပ်လှပါ သည်။ ပထောင်ကိုး (ထိုင်းစကား)ချပ်ခွေး (အင်ဒိုနီးရှား)၊ ယူချာခွေး (မလေးရှား၊ စင်ကာပူ)၊ ဒေါင်ချောင်ကွေး (ဗီယက်နမ်) အသံတွေ အတော်နီးစပ်ကြတာပါပဲ။

အင်္ဂလိပ်လို Chinese Cruller, Chinese Oil Stick, Chinese Doughnut, Fried Bread Stick, Chopstick Cake စသည်ဖြင့် ခေါ်ကြပါသည်။ ဂျုံချောင်းနှစ် ချောင်းကို ပူးပြီး ဆီထဲမှာကျက်အောင် ကြော် ရသည်။ အရည်တစ်ပေခန့်၊ အရောင်မှာ ရွှေဝါရောင် အညိုရောင်ပါ။



အိကြာကွေးအကာရိများစွာထဲက တစ်ခုကတော့ လူနှစ်ယောက်ပုံယူထားတာတဲ့။ အိကြာကွေးနှစ်ခုက တစ်လျှောက်လုံးမပူးဘဲ၊ ဘစ်နေရာမှာပဲ ဆက်နေလျှင် Chromosome ခရိုမိုဇိုမ့်နှင့် တူလှပါသည်။

မူလဇာတိမတူငြားမှန်မျိုးစုံတို့သည် ဘစ်ဒယ်အိုးတည်းတွင် ချစ်ကြည်စွာ နေထိုင်ရင်း စားသုံးသူအကျိုးကို ပျော်ပျော်ကြီးဆပ်နေသည်ဟု ကျွန်တော်ခံစားရပါသည်။

၅။ မှတ်ဉာဏ်

မှတ်ဉာဏ်အကြောင်းပြောပါဦးမည်။ ကျွန်တော်တို့ မောင်နှမလေးယောက်၏ ဉာဏ်ရည်ဉာဏ်သွေးများမှာ မတူညီကြပါ။ သို့သော် သိသလောက်ပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်သိပါသည်။ လက်ကောင်းသဖြင့် လက်တွေ့အလုပ်များ ထူးချွန်ပါသည်။

အစ်ကိုကြီးကတော့ မှတ်ဉာဏ်၊ တွေးခတာမှု၊ လုပ်ဆောင်မှုအကုန်တော်ပါသည်။ သုတေသနလည်း အချက်အလက်အသစ်ကို လိုလိုချင်ချင်လက်ခံမှတ်သားဆဲ။ မှတ်သားထားသလောက် စွဲစွဲမြဲမြဲနောက်မှာ သိုလှောင်ထားဆဲ။ ပြီးတော့ ဆင်ခြင်သုံးသပ်ဆဲ။ အသုံးချဆဲ။ ခေတ်ရေစီးကြောင်းမှာလည်း ရှေ့ဖျားက ပြေးလွှားစီးဆင်းနိုင်ဆဲပါ။

ကျွန်တော့်ညီကတော့ လျှပ်တစ်ပြက်ဉာဏ်သာသည်။ တစ်ဧကပုတ္တိုဉာဏ်ခေါ်မလားပဲ။ ပြီးတော့ သူက တည်ငြိမ်သည်၊ ခံရင့်သည်။

ကျွန်တော်ကတော့ အကုန်ပြောင်းပြန်ပါပဲ။ အရေးကြီးလျှင် မေ့၍ အရေးမပါလျှင် သိရှိနက်သလို စွဲမြဲစွာ မှတ်သားထားပါတော့သည်။ ခံစားချက်နှင့် ယှဉ်လာလျှင် မမေ့။ အင်္ဂလိပ်စာလုံးမမေ့။ အင်္ဂလိပ်နာမည် မမေ့။ မြန်မာနာမည်မေ့ပါသည်။ ကြောက်တတ်၍ မှင်းသည်။ သို့သော် သိတာလေးနှင့်ရအောင် ဖြေတတ်၍ စာမေးပွဲတော့ အောင်ပါသည်။ ဘုန်းတော်အနီးက မှတ်ဉာဏ်ကောင်းသည်။ စဉ်းစားဆက်စပ်တွေးတောဉာဏ်ကောင်းသည်။ New Information တွေလည်း လက်ခံနိုင်ဆဲ။ သင်ယူလက်ခံလို စိတ်သည် မီးလို အလျှံတညီညီတောက်လောင်ဆဲ။

ကျွန်တော်ကတော့ ပညာသင်ယူလို စိတ်ပိတ်သွားတာ ဆယ်တန်းအောင်ကတည်းကပါ။ အရာရာကို ခက်ခဲစွာ လေ့လာမှတ်သား

နေရပါသည်။ တစ်နေ့သတင်းစာသုံးစောင်ပြည့်အောင် မနည်းဖတ်ရပါသည်။ စာရေးဆရာသုံးလေးဦးပဲ စွဲစွဲမြဲမြဲဖတ်သည်။ သီချင်းလည်း သုံးလေးပုဒ်ပါပဲ။ ကိုရီးယားကားလည်း သုံးကားပဲ စွဲစွဲလမ်းလမ်းကြည့်ဖူးသည်။ ဖန်ခြေနင်းနှင့် ယမင်းရွှေစင်၊ ညီမလေးဖော်နှင့် မာယာမျဉ်းပြိုင်၊ ကျန်တာမမှတ်မိပါ။

ကျွန်တော့်သားကြီးကိုတော့ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းသတဲ့။ သင်သမျှမမေ့ဟု ပြောကြသည်။ (အတန်းငယ်ပါသေးသည်။) အရာရာကို ဆက်စပ်မှတ်သားနိုင်သည်ဟု ဆရာမတွေက ချီးကျူးကြသည်။ ငယ်တော့ ငယ်ပါသေးသည်။

“ငါ့သားဖို့ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းတဲ့ အားဆေးဝယ်ရဦးမယ်”

အစ်ကိုက ပြောပါသည်။ ကျွန်တော့်တူသည်နှစ် ဆယ်တန်းဖြေပါသည်။ သူမှာတာဝယ်ပေးရပါသည်။ သူငယ်ချင်းတွေ သောက်တော့ သူလည်း သောက်တာပေါ့။ ကျွန်တော်ကတော့ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းဖို့ ဗီကောင်းဖို့ လိုမည်။ အာဟာရပြည့်စုံဖို့လိုမည်။ ကျန်းမာရမည်။ အိပ်ရေးဝရမည်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရမည်။ ကြိုးစားလေ့လာကျက်မှတ်ရမည်ဟု ထင်ပါသည်။

“မင်းသားနှစ်ယောက်က ဉာဏ်ကောင်းမယ်ကွ။ နားရွက်ကလေးတွေကို ကားလို့”

နားရွက်ကားခြင်းနှင့် ဉာဏ်ကောင်းခြင်း ဆက်စပ်မှုရှိ မရှိ ကျွန်တော်မသိပါ။ မဆိုဘူး ထင်တာပါပဲ။

“ယုန်ကလေးက နားရွက်ထောင်ပညာရှိယောင်ယောင်” ဟူသော ကလေးကဗျာကြားဖူး၍ ပြောနေကြတာဖြစ်နိုင်ပါသည်။

“အငယ်လေးလည်း ဉာဏ်ကောင်းတယ်မဟုတ်လား”

“မကောင်းဘူး။ သားမှတ်ဉာဏ်မကောင်းတော့ဘူး”

အသက် ၈ နှစ်သားက သူမှတ်ဉာဏ်တွေ ယိုယွင်းပျက်စီးသွားပြီးဖြစ်ကြောင်း မျက်စိပျက်မျက်နှာပျက်ဖြင့် ပြောပါသည်။ သူက တွေးတွေးငေးငေးဆက်၍ ပြောပါသည်။

“သားအရင်ဘဝကို စဉ်းစားတာလုံးလုံး စဉ်းစားလို့ မရတော့ဘူး” တဲ့။

ကျွန်တော်သည်
လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ရောက်တိုင်း

မုန့်ကြော်သော

ဆီဒယ်ဘိုးကို ကြည့်၍

စိတ်ထဲမှာ ပြုံးမိပါသည်။

ဒီဒယ်ဘိုးထဲမှာပဲ

ပလာတာ၊ ထစ်တစ်ရာ၊

စမူဆာနှင့် အိကြာကွေးကို

ကြော်မိသည်။

ထိုမုန့်များသည်

ယခုအခါ ဒယ်ဘိုးတစ်လုံး

တည်းတွင် ရေစက်ဆိုကြ

သော်လည်း သူတို့၏

ဇာတိမှာ မတူကြပါ။



၆။ ဖြည်းဖြည်း မှန်မှန်ချီတက်ပါ

Hole in One တစ်ချက်တည်း ကျင်းဝင် ဟူသော သတင်းမျိုးကို ကျွန်တော်မကြာခဏ ဖတ်ဖူးပါသည်။ ဘယ်သူသည်၊ ဘယ်သူတို့ နှင့်၊ ဘယ်ကျင်းကို၊ ဘယ်တုတ်နှင့် ရိုက်စဉ် တစ်ချက်တည်းနှင့် ကျင်းဝင်ကြောင်း သတင်းများတွင် မကြာခဏဖတ်ဖူးပါသည်။ ကျွန်တော်သည် ဂေါက်သီးလောကနှင့် အကျွမ်းဝင်သူတစ်ဦးမဟုတ်သဖြင့် Hole in One သည် ရိုက်သူ၊ ဂေါက်ကွင်း၊ ပြိုင်ပွဲနှင့် အားကစားလောကအတွက် မည်သို့ အကျိုး ထူးပေးသည်ကို မမှန်းဆတတ်ပါ။ မဝေဖန် တတ်ပါ။

ဂေါက်သီးချန်ပီယံတို့သည် Hole in One ရိုက်ချက်ဖြင့် ဖလားရသွားကြတာမဟုတ် မှန်းတော့ သိပါသည်။ ရိုက်ချက်နည်းနည်း၊ နည်းစနစ်မှန်မှန်ဖြင့် အောင်ပွဲခံကြကြောင်း သိပါသည်။

သို့သော် ကျွန်တော်သည် Hole in One ကို မက်မောသူဖြစ်သည်။ စာကျက်လည်း တစ်ခါတည်းနှင့် တစ်အုပ်လုံးရချင်သည်။ စာရေးတော့ တစ်ထိုင်တည်းနှင့် ဆောင်းပါး တစ်ပုဒ်ပြီးချင်သည်။ လူနာလည်း တစ်ခါ တည်းနှင့် အကုန်လုံးကို ကြည့်ပြီး ချင်တာ ပါပဲ။ အခန်းသန့်ရှင်းလျှင်တောင် လက်တစ် ချက်လှုပ်လိုက်သည်နှင့် တန်ခိုးရှင်ဖန်ဆင်း လိုက်သလို တစ်အိမ်လုံး သန့်ရှင်းတောက် ပြောင်သွားချင်တာပါပဲ။

ကျွန်တော်ပထမတန်း ကျောင်းသားဘဝ က ခဲတံချွန်ကြည့်ဖူးသည်။ ဓားဖြင့် တစ်ချက် နှစ်ချက်လှီးရုံနှင့် ချွန်ပြီးသားဖြစ်အောင် အား စိုက်၍ လှီးပါသည်။

“ဖြည်းဖြည်းချင်း လှည့်ပြီး လှည့်ပြီး ချွန်ရတယ်ကွ။ ဒါမှ ခဲတံက သေသေချာချာ ချွန်ပြီးသားဖြစ်မှာ၊ လှပမှာ၊ ခဲသားမကျိုးမှာ”

သူငယ်ချင်းက ခဲတံမှာ ဓားရာပေးပြီး လှည့်ကာ လှည့်ကာ ချွန်ပါသည်။ ခဲသားကို စားပွဲပေါ်မှာ ခြစ်ကာ ပါးကာ ချွန်ပါသည်။ ပြီး တော့ ပါးလေးဖောင်းကာ ထိပ်ဖျားနှင့် ထိပြီး ခဲတံချွန်မချွန်စမ်းလိုက်သေး။

“မပြီးခင် ဗမာမမြင်စေနဲ့တဲ့။ တို့ဗမာ တွေက မလုပ်ရင် တစ်မေ့တမော၊ လုပ်တော့ လောနေတော့တာပါ။ သူတစ်ပါးကို စိတ်မချ

တဲ့ နေရာမှာလည်း နံပါတ်တစ်ပါပဲ” လက်သမားဆရာတစ်ဦးက ပြောဖူးပါ သည်။

ကာတွန်းတစ်ပုဒ်၊ ကချာတစ်ပုဒ်ကို ကူး ရေး၊ ကူးဆွဲလျှင် ငါးမိနစ်ခန့်ပဲ ကြာပါမည်။ သို့သော် ထိုကာတွန်းကဏ္ဍအတွက် အတွေး ပုံရိပ်ကိုပူ ငါးရက်၊ ငါးလ၊ ငါးနှစ်မက တည် ဆောက်ခဲ့ရတာ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ တစ်ခေတ် လုံးရင်ထဲမှာ သိုမှီးခဲ့ရသည့် အတွေးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အနုပညာလက်ရာ အတော် များများကို တစ်ချက်တည်းနှင့် ဇန် တီးခဲ့ခြင်းမဟုတ်တာ သေချာပါသည်။

“သိပ္ပံအတတ်ကို သိနေခြင်းဖြည်းသင် ရာ၏။”

ဟုလောကနီတိ၌ ဆိုပါသည်။ မလောဇီသည် ဝီရိယလိုပင် အရေးကြီး ပါသည်။ တစ်နေ့တစ်လံပုဂံဘယ်ပြေးမလဲ၊ ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန်အောင်ပွဲခံ Slow and Steady Wins the Race.

၇။ အံဆုံး

အံဆုံးဟူသည် နောက်ဆုံးအံသွားဟု မြန်မာအဘိဓာန်က ဖွင့်ဆိုပါသည်။ အန်ရန်း ဟု အသံထွက်ပါသည်။

အံဆုံးကို အင်္ဂလိပ်လို Wisdom Tooth ဟု ခေါ်ပါသည်။ ပညာရှိ သွားပေါ့။ သွားဘက် ဆိုင်ရာ အသုံးအနှုန်းမှာ Third Molar ဖြစ်ပါ သည်။ လူတို့တွင် အများအားဖြင့် အသက် ၁၇ နှစ်နှင့် ၂၅ နှစ်ကြားတွင် အံဆုံးပေါက် လေ့ရှိပါသည်။

လူကြီးများတွင် အများအားဖြင့် အံဆုံး လေးချောင်းပေါက် ပါသည်။ အထက်၊ အောက်၊ ဝဲ၊ ယာတစ်ချောင်းစီ လေးချောင်း ဖြစ်ပါသည်။ သွားတန်း၏ နောက်ဆုံးမှာ နောက်ဆုံးပိတ် အိတ်နှင့် လွယ်၊ အနားသတ် တစ်ချောင်းစီပေါက်ပါသည်။

အချို့တွင် အံဆုံးလေးချောင်းအောက် နည်းပါသည်။ အချို့မှာ လေးချောင်းမက ပေါက်ပါသည်။ ပိုသွားဟုခေါ်ရမည်ထင်ပါ သည်။

အံဆုံးပေါက်လျှင် အခြားသွားကို ဒုက္ခ ပေးတတ်ပါသည်။ သွားက သွားဖုံးကို ဖောက်ထွက်မလာဘဲ ရှိတတ်ပါသည်။ ရှေ့ နောက်၊ ဘေးသို့ ဦးတည်ပြီး ကန့်လန့်ပြီး ပေါက်တတ်ပါသည်။ ထိုအခါ သွားကို နုတ် ပေးရပါသည်။

ကာတွန်းတစ်ပုဒ်၊
တမျှတစ်ပုဒ်ကို တွေးရေး၊
တွေးဆွဲလျှင် ငါးမိနစ်ခန့်ပဲ
ကြာပါမည်။ သို့သော်
ထိုကာတွန်းကဏ္ဍအတွက်
အတွေးပုံ ရှိကြိုမှု ငါးရက်၊
ငါးလ၊ ငါးနှစ်မက
တည်ဆောက်ခဲ့ရတာ
ဖြစ်နိုင်ပါသည်။
တစ်ခေတ်လုံးရင်ထဲမှာ
သိုမှီးခဲ့ရသည့် အတွေးလည်း
ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ အနုပညာလက်ရာ
အတော်များများကို တစ်ချက်
တည်းနှင့် ဇန်တီးခဲ့ခြင်း
မဟုတ်တာ သေချာပါသည်။

အံဆုံးပေါက်လျှင် အနည်းနှင့် အများ ဒုက္ခပေးပါသည်။ အချို့လေးချောင်းပေါက် လေးခါ ဒုက္ခပေးပါသည်။ အချို့အော်ဟစ် ငို ယိုရအောင် နာပါသည်။ စားဖို့ ဝါးဖို့ အသာ ထားပါးစပ်ဟရန်ပင် ခပ်ခက်ခက်ဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ကတော့ အနာသက်သာရုံ၊ ပိုးမ ဝင်ရုံသာ လုပ်ပေးနိုင်ပါသည်။ တကယ်တမ်း ကုသပေးနိုင်သူမှာ သွားဆရာဝန်သာ ဖြစ်ပါ သည်။

သွားဖုံးပေါ် ပေါ်ထွက်မလာသော အံ ဆုံး (Impacted Wisdom Teeth) များကို ဘာလက္ခဏာမှ မပြုလည်း ကြိုတင်ခွဲထုတ် ရန် အချို့က အားသန်ကြပါသည်။ ပြဿနာ တစ်ခုခုမပေါ်မီကြိုတင်ထုတ်တာ ပိုကောင်း သည်ဟု ပြောကြပါသည်။ အချို့က မကြိုက် ပါ။ သွားဆရာဝန်က ဆုံးဖြတ်ပါလိမ့်မည်။

“သွားသုံးဆယ့် နှစ်ချောင်းလုံးပေါ် အောင် ပြုံးတယ်”

ဟူသော စကားတွင် သုံးသည် ၃၂ ချောင်းဟူသော အရေအတွက်တွင် အံဆုံး ပါဝင်ပါသည်။ အံဆုံးမပေါက်သေးသော ကလေးသွားပုံစံတွင် သွား ၂၈ ချောင်းသာ ရှိပါသည်။ မှတ်မှတ်ရရကျွန်တော်တို့ ဆယ် တန်းတုန်းက ဇီဝဗေဒဘာသာရပ်မှာ သွားပုံစံ Dental Formula ကို နှိုင်းယှဉ်ပြီး သင်ရ သည်။ လူရယ်၊ ယုန်ရယ်၊ ခွေးရယ်ထင်တာ ပါပဲ။ အစုံစားသတ္တဝါ၊ အသီးအရွက်စား သတ္တဝါနှင့် အသားစားသတ္တဝါတို့၏ သွားပုံစံ များကို နှိုင်းယှဉ်လေ့လာရပါသည်။ လူကို ခဘာ နှစ်မျိုးခွဲပြီး လေ့လာရသည်။ ကလေး နှင့် လူကြီးဖြစ်သည်။

ကလေးတွင် သွား ၂၈ ချောင်းရှိ၍ လူ ကြီးတွင် ၃၂ ချောင်းရှိလေသည်။ အံဆုံးလေး ချောင်းက ကြီးမှ ပေါက်တာကိုး။ သွားတွေကို ခေတ္တကြည့်ကြည့်ကြသည်။

“သားတို့ အရွယ်ဆို အားလုံး ၂၈ ချောင်းပဲရှိသေးတယ်။ ဆရာမတောင် ၂၈ ချောင်းပဲ ရှိသေးတယ်”

ဆရာမက အသက်အစိတ်ဝန်းကျင်ပါး ဘွဲ့နှစ်ဘွဲ့ရပြီး အထက်တန်းပြတန်းဖြစ်လာ ဘာဖြစ်သည်။

သွားက ပုံစံတူတွေမို့ အားလုံးကို ရေ ဩဇာဖို့မလိုပါ။ အပေါ်၊ အောက်၊ ဝဲ၊ ယာ ဩဇာကို အခြမ်းရေတွက်ပြီး ၄ နှင့် အမြောက်လိုက်ရုံသာ ဖြစ်ပါသည်။ တစ်၊ နှစ် သုံး၊... ၁ ခုနှစ်၊ ၇ x ၄ = ၂၈ အားလုံး၂၈

ချောင်းပါပဲ။ ကျွန်တော်ရေတွက်ကြည့်ပါသည်။ တစ်၊ နှစ်၊ သုံး၊ လေး၊... ၁ ခုနှစ်၊ ရှစ်... တော့ဗျာ ရှစ် ချောင်း။ ၈ x ၄ = ၃၂။ ၃၂ ချောင်း ကျွန်တော် အထပ်ထပ်ရေကြည့်သည်။ ၃၂ ချောင်းပါ။ ကျွန်တော်သွားစုံပါပြီ။ ဝမ်း နှစ်သားမှာ အံဆုံး ပေါက်နေပါပြီ။ ဘာလက္ခဏာမှ မခံစားရဘဲ ကို သွားစုံနေပါပြီ။ မေးရိုးကြီးလွန်းကားလွန်း လို့များ သွားပေါက်သက်သာတာလား မပြော ပြတတ်တော့ပါ။

အံဆုံးသည် Vestigial Organ တစ်မျိုး ဟု ဆိုကြပါသည်။ အကြွင်းအကျန်အင်္ဂါဟု မှတ်ယူကြသည်။ ရှေးဦးလူသားတို့အတွက် အသုံးဝင်ခဲ့ပြီး မျက်မှောက်ခေတ်လူသားများ အတွက် အသုံးမဝင်တော့သော အင်္ဂါဟု ယူ ဆကြပါသည်။ အူအတက်လို အင်္ဂါမျိုးဖြစ်ပါ သည်။ ရှေးတုန်းက အသီးအရွက်ပိုစားတော့ အရွက်ထဲမှာပါသော Cellulose ကို ချေဖျက် ဖို့ သွားများများလိုသည်။ ထို့ကြောင့် ဟိုးရှေး ဦးလူသားက မေးရိုးခိုကြီးပါသည်။ သွားပိုများ ပါသည်။

ဝါရင့်သမ္မာရင့် အတွေ့အကြုံရင့်ပြီး ဆိုရင်တော့ အံဆုံးနေပြီဟု သုံးကြပါသည်။ အံဆုံးတောင် တိုနေပြီပေါ့။ အခုတော့ အံဆုံး ကို နုတ်ပြီး နေရာရွှေ့စိုက်တာတွေ လုပ်လာ ကြသည်။ အံဆုံးလျှော့တာတွေလည်း တွေ့လာ ရပါသည်။ အံဆုံးထဲမှ Stem Cell ကို ထုတ်ယူ ပြီး သိုလှောင်တာတွေလည်း လုပ်လာကြပါ သည်။ ဝီဇဆဲလ်။

“ဦးလင်းရေ လုပ်ပါဦး။ သမီးအံဆုံးတွေ နာလို့။ ပါးစပ်တင်မကဘူး။ နားရော လည် ပင်းပါ နာနေပြီ”

အသက် ၂၃ နှစ်ပြည့် တူမဆရာဝန်က ပြောတော့ မိတ်ဆွေသွားဆရာဝန်နှင့် ပြပေး ရပါသည်။

“ဖေဖေအံဆုံးဆိုတာ ဘာလဲ”

“ဟ၊ အံဆုံးပါဆို အဆုံးစွန်က အံသွား ပေါ့”

သားကြီးက ရယ်သည်။

“သားက အင်္ဂလိပ်လို ပြောနေတာ မှတ် လို့”

ဒုက္ခပါပဲဗျာ။ သူက အံဆုံးဆို Unzone လို့ မှန်းမြင်တယ်ထင်ပါရဲ့။ Ozone လိုလို ဘာလိုလို။ ဘေးလုံးပွဲမှာ Zonal Marking လူကပ်မကစားဘဲ လွှတ်ပေးထားတယ်များ ထင်လို့လား။

ဆရာဝန်ချင်းပြောသော စကားမို့ သူက အင်္ဂလိပ်လို ပြောသည်ဟု ထင်ပုံပေါ်ပါ သည်။ သားကြီးက တစ်ခါတစ်ခါဤသို့ အတွေးခေါင်ပါသည်။ ဪ... ကျွန်တော့် သာတူလျှင် သူ့နောက် လေးငါးနှစ်အတွင်းမှာ အံဆုံးပေါက်ပေလိမ့်မည်။

၈။ ဝေဿန္တရာနှင့်ရူဇကာ

ယခုတလော မန္တလေးမှာ ဝင်းခင်း၍ အလှူလှည့်ကြသည်။ ဝင်းခင်းခြင်းဟူသည် မင်းဇကရာဇ်ထွက်တော်မူသောအခါ စစ် သည်တစ်ဖွဲ့များရှေ့နောက်ဝဲယာခင်းကျင်း လိုက်ပါခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ဆင်နှင့်၊ မြင်းနှင့်၊ နွားလှည်းတွေနှင့်။ ကွင်းတောင်ကိုင် ပန်းတောင်ကိုင် အလှူပျို မယ်လေးတွေနှင့်။ တီးခိုင်းနှင့် အကနှင့်။

ဝင်းနစ် ဝင်းတွေ့ ရတာများသည်။ ရတနာပုံဝင်းနှင့် ပုဂံဝင်း၊ မန္တလေးခေတ်ဝတ် စားဆင်ယင်မှုနှင့် ပုဂံခေတ်ယဉ်ကျေးမှုတို့ကို မြင်ရပါသည်။

“အဲဒီလူကြီးက ကလေးနှစ်ယောက်ကို ဖမ်းလာတာလား”

ကလေးတွေက မေးတော့ ကျွန်တော် အံ့ဩမိသည်။ ကလေးနှစ်ယောက်ကို လူဝဝ ကြီးတစ်ယောက်က ကြီးနှင့် ချည်၍ ဖမ်းလာ သည်။ ကလေးက ဆယ်နှစ်ဝန်းကျင်တွေ။ ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်၊ မိန်းကလေး တစ်ယောက်။ လူကြီးက ပုဆိုးခါးတောင်း ကျိုက်နှင့်၊ အင်္ကျီမပါပါ။ တစ်ကိုယ်လုံးမှာ ထုံးခြစ်ရာ အဖြူစင်းတွေနှင့်။

“ကဏ္ဍာစိန်နှင့် ဇလီကို ရူဇကာပုဏ္ဏား ဖမ်းလာတာကွ”

ကျွန်တော်က ဝေဿန္တရာဇာတ်ကို အကျဉ်းမျှ ပြောပြရပါသည်။ ဒါနပါရမီဖြည့် ကျင့်ရာ၌ အံ့မခန်းဖြစ်ကြောင်း ပြောပြရပါ သည်။ ထို့နောက် တေ၊ ဇ၊ သု၊ နေ၊ မ၊ ဘူ၊ စံ၊ နာ၊ ဝိ၊ ဝေ ဇာတ်တော်ကြီးဆယ်ဘွဲ့ကို အကျဉ်းပြောပြပါသည်။

ထို့နောက် ဦးဘကြည်၏ ဇာတ်တော်ကြီး ဆယ်ဘွဲ့စာအုပ်ကို ဖတ်ခိုင်းရာ ကလေးတွေ သဘောကျကြပါသည်။ မူလက တေဇရုပ်စုံ မှာ ဆွဲခဲ့တာဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်တို့က တေဇ စာအုပ်ဖတ်ပြီး ကြီးပြင်ဆွဲရေးတွေပါ။

ကျွန်တော့်မှာ မူရင်းတေဇအချို့ရှိသေး သည်။ တေဇရုပ်စုံကို လစဉ်ထုတ်ဝေရင်း ဇာတ်တော်ကြီးဆယ်ဘွဲ့ကို အဆိုခိုင်းစဉ်က

သီးသန့်ထုတ်ဝေသော စာအုပ်တွေရှိသေးသည်။ သက္ကရာဇ် ၂၀၀၀ ကျော်က ထုတ်ဝေသော စာအုပ်လည်း ရှိပါသေးသည်။

ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်တုန်းက ဝေသာန္တရာဇာတ်ကို ကလေးတိုင်းသိသည်။

“ဝေသာန္တရာလုပ်တယ်”

ဆိုလျှင် အလှူပေးတာဟု သိကြသည်။

“ဒီကောင်ကတော့ ဝေသာန္တရာမဟုတ်ဘူး။ ရသမျှ ယူတဲ့ ယူသာန္တရာဟု ထွင်ကာ ပြောကြပါသေးသည်။

ဇူဇူကနှင့် စားပိုးနှင့်လည်း တွဲ၍ သိကြသည်။ စားပိုးနှင့်ဆိုတာ အလွန်အကျွံစား၍ ဝမ်းဗိုက်ကယ်ပြီး မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်သည်ဟု အဓိပ္ပာယ်ရသည်။

“Acute Dilatation of Stomach က အသက်အန္တရာယ်ရှိတယ်။ ဇူဇူကစားပိုးနှင့် သလိုပေါ့”

ဟု ပြောတာတွေ ကြားဖူးပါသည်။

“ဇူဇူကပုဏ္ဏား

လှူတာ အကုန်စားတော့

စားပိုးနှင့်သေ”

ဟု ပြောကြတာလည်း မှတ်မိပါသေးသည်။ ဝေသာန္တရာရဲ့ ပါရမီဖြည့်ဖက်မယ် မဒ္ဒိ၊ မဒ္ဒိဒေဝီကတော့ တော်လေးဝဝင်သူပါ။

“ဝေသာန္တရာမင်းကြီးက အလှူအတန်းရက်ရောတော့ လှူစရာမရှိ ရင်၌ ဖြစ်သော သားသမီးကို စွန့်လွှတ်လှူဒါန်းကြောင်း သရုပ်ဆောင်တာကွ”

ဟုကျွန်တော်က ပြောပါသည်။ Role Play သဘောပါပဲ။ အလှူပွဲနှင့် အလွန်ဆီလျော်သော ပြကွက်ပါပဲ။

ကျွန်တော်က သူတို့ကို ကဗျာတစ်ပုဒ်ဆိုပြပါသည်။ ဆရာကြီးမင်းသုဝဏ် ၁၉၃၅ က ရေးသားခဲ့သော ကလေးကဗျာတစ်ပုဒ် ဖြစ်ပါသည်။ ကဗျာ၏ အမည်မှာ ဝက်ပါဖြစ်ပါသည်။ အသက် ၈၀ ပြည့်တော့မည့် ကဗျာကလေးပါ။

ဝက်ပါ

အေးရိပ်သာတဲ့ ပြည်ညောင်ညို

ဥသြတွန်သံချို

ဒိုးယိုစီးတဲ့ နဒီတွင်း

သမင်ရေသောက်ဆင်း၊

မြက်ခင်းလဲ့လဲ့ မြေညီညီ

တုံကော်ဝတ်မှုန်စီ

ဇာလီပျော်တဲ့ ကျောင်းသမိမ်း

လူလေးသွားချင်စမ်း။

မင်းသုဝဏ်၊ ၁၉၃၅

(တိုးလျှိုပေါက် - ထုတ်ချင်းပေါက် ဒိုးယိုစောက်ဟု အသံထွက်ရသည်)

၉။ စိုးရိမ်တတ်သူ

ကျွန်တော့်သားငယ်က အိမ်ထောင်ကျတာကို အလွန်စိတ်ဝင်စားသည်။ နားလည်း မလည်ရှာပါ။ နားမလည်သဖြင့် အထူးတဆန်းဖြစ်နေတတ်သည်။ အံ့ဩတတ်ပါသည်။

“ဖေဖေက ဘယ်လိုလုပ် အလုံကနေ မန္တလေးရောက်လာတာလဲ”

ဟုမေးတတ်သည်။

“လေယူရာ လွင့်ပါလာတဲ့ ဘဝပါကွာ”

ဆိုတော့ ရယ်ပါသည်။

“ဖေဖေ မေမေနဲ့ မရခင်က ဘယ်မှာနေလဲ” မကြာခဏ မေးတတ်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ အိမ်ထောင်ကျမှ သူ့အမေအိမ်ပေါ်အခန်းသားတက်နေတယ်ထင်ပုံပေါ်ပါရဲ့။ ကျွန်တော်ဟာ Gypsy ဂျစ်ပစီရေကြည်ရာ မြက်နရာ လှည့်လည်သွားလာနေထိုင်သူ မဟုတ်ကြောင်း သက်သေပြရသည်။

“သားကံကောင်းတယ်ဗျ”

“ဘာလို့လဲ”

“သားချစ်တဲ့ ဖေဖေနဲ့ မေမေရကြလို့လေ”

ကျွန်တော်တောင် သူပြောတာဟုတ်သလိုလို ခံစားရပါသည်။ သားငယ်က ဖေဖေနဲ့ မေမေဘယ်လိုရလဲ မကြာခဏ မေးတတ်သည်။

“ဆေးတက္ကသိုလ်မှာ တွေ့ပြီးရကြတာကွ”

“သားဖြင့် ကျောင်းမှာ ယူရမယ့်သူ မတွေ့မိဘူး”

အံ့ဩသံငယ်တန်းကျောင်းသားဘဝက ပြောတာဗျ။

“ဖေဖေ၊ မိန်းမယူတော့ စင်ပေါ်တက်ရသေးလား”

သူက အထူးအဆန်းတွေ မေးတတ်ပါသည်။ ဆုယူတာနဲ့ရော ပြန်ပြီထင်ပါရဲ့။ စင်ပေါ်မှာ တန်းစီရပ်နေတဲ့ မိန်းကလေးတွေကို ကိုယ်ကြိုက်ရာ တက်ယူရတယ်လို့များ ထင်နေသလား။ စင်ပေါ်မှာ မော်ဒယ်လ်လေးတွေ တန်းစီရပ်နေတာလည်း သူတွေ့ဖူးပါသည်။

“ဦးညွှန်က ဘာလို့ မိန်းမယူတာလဲ”

မယူချင်လို့ဆို ဘာလို့ မယူချင်တာလဲ။

ဖေဖေက ဘာလို့ယူချင်တာလဲ။ မေမေက

ကော ဘာလို့ ယူတာလဲ။ သည်မေးခွန်းတွေ လာမည်။ လူချင်းအတူတူ အချို့မိန်းမယူ၍ အချို့မယူတာ ဘာကြောင့်လဲ။ မိန်းမယူဖို့ ဘယ်လို အရည်အသွေးတွေ လိုလဲ။ သူ့အကုန်စဉ်းစားပုံပေါ်ပါသည်။

အိမ်ထောင်ကျရင် ကလေးတွေ မွေးတာတော့ သူ့သိသည်။

“သားမိန်းမမယူတော့ဘူး”

“ဘာကြောင့်လဲကွ”

“မိန်းမမယူတော့ ကလေးမမွေးဘူး။

အဲဒီတော့ ကလေးမပျောက်တော့ဘူးလေ” တဲ့။

အံ့မယ်... သူကတောင် စိုးရိမ်နေလိုက်သေး။ ယခုတလောသူ့ဖြတ်သွားဖြတ်လာကြည့်နေသော ကိုးရီးယားကား နှစ်ကားမှာ ကလေးပျောက်သော ဇာတ်ကားများဖြစ်ကြောင်း ဇနီးသည်က ပြောပြပါသည်။

မှန်ဆီကြော်က ဘယ်မှန်းမသိဘူး။ နှုတ်ခမ်းနာနှင့် တည့်မတည့်စဉ်းစား၍ နေပြန်ပါပြီ။ ဪ... တကယ်ကလေး။

၁၀။ စာသင်ခြင်း

“ဖေဖေ၊ ဖေဖေတို့ ဆရာမကြီးသား ငယ်ငယ်တုန်းက သင်္ချာမတွက်တတ်တာ ပြောပါဦး”

သားကြီးက တောင်းဆိုပါသည်။ သည် နေ့ကလေးတွေကို ကျွန်တော်စာသင်ပါသည်။ ဒါပထမဆုံးလက်ချာပါ။ First Lecture နောက်ဆုံးလက်ချာဖြစ်ကြောင်းလည်း ဆက်ဖတ်လျှင် တွေ့ရပါမည်။

ပုံမှန်က သည်ကလေးတွေကို ဇနီးသည်က သင်တာပါ။ ဒီနေ့ သူ့လူနာက များနေတော့ သူမသင်နိုင်ပါ။ ကျွန်တော်အားနေ၍ ဝင်သင်ကြည့်ပါသည်။

စစ်ချင်းသားကြီးက မေးခွန်းစမေးပါသည်။ ကောင်းပါတယ်။ Child Centered Approach ပေါ့။ ကလေးစဟိုပြုကြပါစို့။

“သင့်တွင် လိမ္မော်သီး ၁၅ လုံးရှိသည်။ ၈ လုံးကို ကိုရင်လေးများအား လှူလိုက်သော်... ဆိုတော့ မတွက်ခဲ့ဘူးတဲ့။ လှူတယ်ဆိုတာ ဘာလုပ်ရမှန်းမသိလို့တဲ့”

နှစ်တန်းကျောင်းသားဆိုတော့ ဟုတ်မှာပေါ့။ ပေးတာနှင့် ယူတာပဲသိသည်။ လှူတာ မတွက်ဖူးဘူးပေါ့။ သူ့အတွက်တော့ Unseen Question ပါပဲ။

ကျွန်တော်ခင်ငြိမ်းသူကို သင်္ချာညွှန်

စမ်းသည်။

“သင့်တွင် ငွေ ၂၀၀ ကျပ်ရှိသည်။ ပန်းသီးတစ်လုံး ၅၀ ကျပ်ပေးရသော် သင်ဘယ်နှလုံးရမည်နည်း”

“တစ်လုံးပဲရမှာ။ ဒါတောင် ဆရာမို့ပေးတာ။ တစ်လုံးသုံးရာရောင်းတာ။ ၅၀၀ ဖိုးဆို ၂ လုံးမရဘူး”

သစ်သီးသည်သမီး သုံးတန်းကျောင်းသူက သွက်သွက်လက်လက်ဖြောင့်သည်။ ကျွန်တော်ဖိုးခွားကို ဉာဏ်စမ်းသည်။

“မင်းနဲ့ မိသိမ့်နှစ်ယောက်ပေါင်းကို ၇၀၀ ပေးမယ်။ အညီအမျှခွဲယူရင် ဘယ်လောက်စီရကြမလဲ”

“ဆရာကိုယ်တိုင်ခွဲပေးမှ အညီအမျှရမှာပဲ။ သူက ညစ်တယ်။ မယုံရင် ပေးကြည့်။ ငါ့ဆရာတန်သူယူမှာ။ ကျွန်တော့်ကို နှစ်ရာပဲပေးမှာ။ တောင်ပြုန်းပွဲသွားတုန်းကလည်း...”

တော်ကြပါတော့ကွာ။ အရေးထဲ ဘတ်လက်ခွဲဝေမှုပြဿနာနှင့် ကြုံရသည်။

“မိသိမ့်ရေ၊ ဝေဖာတစ်ချောင်း တစ်ရာ၊ ဘစ်ထောင်ဖိုး ဝယ်ရင် ဘယ်နှချောင်းရမလဲ။ နှင့်ကို လွယ်တာမေးတာနော်။ မဝိန့်ဦး”

မိသိမ့်က စာသင်ချိန်ဆို သိပ်မျက်ရည်လွယ်သည်။

“ဆယ်တစ်ချောင်း၊ မယုံလို့လား။ သမီးငယ်ပေးမယ်။ တစ်ထောင်ဖိုးဆိုအထုပ်ကြီးရတယ်။ တစ်ချောင်းအပိုပါတယ်”

ကျွန်တော့်သားငယ်ကို မြန်မာစာသင်ကြည့်သည်။

“မသင်ချင်ဘူး ဇေဇေ။ စာအုပ်က အဟောင်းကြီး။ တို့အလံကြည့်ပါလား။ အလံဟောင်းကြီး”

“အခုသင်မှာ ကဗျာပဲလေ”

“ဟေမိရွှေကျောင်းလည်း ပြောင်းချင်ပြောင်းမှာ”

“ဟေမိရွှေကျောင်းကတော့ မပြောင်းလောက်ပါဘူး”

ဒါတောင် ပြောင်းချင်ပြောင်းနေမှာဟု စိတ်ထဲက တွေးမိပါသေးသည်။ ကျွန်တော်တို့ ငါခင်းကုန်းဘုရားဝန်းကျင်က ကျောင်းတွေဆို RC သုံးထပ်ကြီးတွေ ဖြစ်နေကြပါပြီ။

“ဟေ့ကောင် ချိုကြီး အန်တီမျိုးတို့အိမ်က အမှိုက်ပုံတစ်ပုံ၊ ဘကြီးတင်အိမ်က တစ်ပုံ၊ အမေကြီးခင် အိမ်က တစ်ပုံ၊ ဘခက်အိမ်က တစ်ပုံပေါင်းရင် အမှိုက်ပုံဘယ်နှပုံရလဲ”

“သင်္ချာလိုဆို ၄ ပုံ။ ဉာဏ်စမ်းလိုဆိုတစ်ပုံ၊ လမ်းထိပ်တော့ သွားမပုံနဲ့၊ ဒါကငွေသုံးသောင်းလောက်ကျွတ်သွားမယ်။ အမှိုက်ကန်ဖျက်လိုက်ပြီ”

နောက်ဆုံးတော့ ကျွန်တော့်သားငယ်ကိုပဲ အင်္ဂလိပ်စာသင်ရတော့သည်။

How many days are there in a week? There are seven days in a week.

အဆင်ပြေသားပဲ။

How many players are there in a football team?

အကြီးလူက လက် ၁၁ ချောင်းထောင်ပြသည်။

There are eleven players in a football team. ဟု ဖြေပါသည်။ OK သားပဲ။

“ဒါတောင် အရန်လူမပါဘူးနော်” ဟု သားကြီးက ပြောသည်။

“တော်စမ်းပါကွာ”

How many wheels are there in a car?

There are five wheels in a car. ဟုတ်တယ်လေ။ Spare Wheel ပါရတယ်လေ။ မပါလို့ ဘီးပေါက်ရင် ဘယ်နှယလုပ်မှာတုန်း။

သားငယ်က သည်လိုအတွေးမျိုးတွေ တွေးတတ်သည်။

ကျွန်တော်မတ်တတ်ထရပ်၍ ကြေညာလိုက်ပါသည်။

“ယနေ့ကျောင်းဆင်းပြီ”

၁။ အလ္လကပ္ပ

အလ္လကပ္ပသည် မုံရွာ၊ မန္တလေးလမ်းမကြီးပေါ်ရှိ ရွာကြီးတစ်ရွာဖြစ်ပါသည်။ မြင်းမူမြို့နယ်ထဲတွင် တည်ရှိပါသည်။ မြင်းမူမှ မုံရွာဘက်ဆက်အသွားဝမ်းပြည့်ရွာပြီးလျှင် ရောက်ပါသည်။ ကျွန်တော့်အမေဘက်မှ ဘိုးဘွားတို့၏ ဇာတိရွာပါ။

အလ္လကပ္ပကို စာလုံးပေါင်းအတိုင်း အယ်လကပ်ပဟု အသံထွက်ရမည်ထင်ပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ကတော့ အာလပ်ကပ်ပဟု အသံထွက်ပါသည်။ အင်္ဂလိပ်လို Allakappa ဟု စာလုံးပေါင်းရာ အယ်လကပ်ပကနီးစပ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါမည်။

အလ္လကပ္ပနှင့်ပတ်သက်၍ ပြက်လုံးလိုလို၊ သရော်သံလိုလို၊ ပုံခိုင်းလိုလို တစ်ခုကြားဖူးပါသည်။ မြန်မာစာ မတတ်ဘဲ တတ်ယောင်ကားလုပ်သူကို စားလုံးပေါင်းမေးတော့ ယောင်တောင်တောင်လုပ်ပုံကို ပြောထားတာ

နေပြည်တော် သားအဖ

သုံးယောက် မှန်ဆိုင်ကို

ချီတက်ကြသည်။

တစ်လမ်းလုံးစဉ်းစား

ကြည့်သည်။ အဖြေမရပါ။

ဆိုင်ထဲရောက်တော့

သူတို့က တစ်ဘာဂါကိုယ်စီ၊

ရေခဲမှန်တို့ယ်စီစားကြသည်။

ကျွန်တော်က ပြုကြီး

ထိုင်ငေးနေပါသည်။

ပြုကြည့်သည်။ သားငယ်က

သွားကျိုးရွေ့သွား

ပြုတင်းပေါက်နှင့် ပြုသည်။

ရေခဲမှန်တွေ

နှုတ်ခမ်းမှာပေးလို့...

ပါ။

“ပခုက္ကူတောင် ဘယ်လိုပေါင်းရမလဲ မသိသေးဘူး။ အလ္လကပ္ပက လာပြန်ပြီ” ဟု လေ၏။

အလ္လကပ္ပ၏ အဓိပ္ပာယ်ကို ကျွန်တော် အတိအကျမသိပါ။ ခြောက်သွေ့သော ဒေသမှ ရေရနိုင်သော နေရာဟု တစ်နေရာမှာ ဖတ်ဖူးပါသည်။ Oasis အိုအေစစ်ပါပဲ။

နှစ်စဉ်တပေါင်းလပြည့်ကျော် ၃ ရက်ဆို အလ္လကပ္ပသို့ နတ်ကန်တော့ သွားကြသည်။ နေ့ချင်းပြန်ဆို နတ်ပွဲနေ့စောစော နတ်တက်သွားပြီး တစ်ညအိပ်လိုလျှင် တစ်ရက်ကြို၍ လပြည့်ကျော် ၂ ရက်မှာ သွားပါသည်။ ကျွန်တော်တို့မှာ ခရီးသွားလေ့မရှိသူများဖြစ်ကြသဖြင့် တစ်နှစ်တစ်ခါကြိုခေါင့်ကြည့်ခဲ့ပွဲကို လက်ချိုး၍ မျှော်ခဲ့ကြသည်။ မျှော်မှန်း၍ ရင်ခုန်ခဲ့ကြသည်။ အဝတ်အစား သစ်ချုပ်ရင်း စိတ်စောခဲ့ကြသည်။ ကျွန်တော်လေးတန်းတုန်းက တက်ထရပ်ငချိပ်ရောင် ဝမ်းဆက်လေးချုပ်တာကိုတောင် သတိရမိပါသေးသည်။ သရဇီပန်းတွေ ပွင့်သော နွေဦးတွင် ကျွန်တော်တို့ ရွာသွားကြပါသည်။

ရွာကို ရထားနှင့်လည်း သွားဖူးသည်။ ကားနှင့် အသွားများ၍ ကားခရီးကို ပို၍ မှတ်မိပါသည်။ ရန်အောင်မန်းကားအပြာစင်းကြီးတွေ စီးရတာပဲ။ ရန်ကုန်လိုပြောရရင် ၃၉ ဝိုက်ပုကြီးတွေပါလျာ။ ကားအသင်းတံဆိပ်က မြင်းပျံပုံ။ ကားဂိတ်က အခုပုံရွာကုန်တိုက်ကြီး နေရာထင်တာပါပဲ။

ရွာရောက်ရောက်ချင်း မုန့်လက်ဆောင်းသောက်ရသည်။ တထွက်ထွက်နှင့် ပွက်နေသော ပြောင်းဖူးဖြုတ်အိုးကြီးကလည်း စောင့်ကြည့်နေပါသည်။ ပြောင်းဖူးတစ်ဖူးတစ်ဖူးက ကလေးလက်နှင့် တစ်ထောင်နီးနီးရှည်ပါသည်။ ခဏနေတော့ ငါးအတုံးကြီးကြီးကို မရန်းသီးနှင့် ချက်သော ငါးဟင်းရည်ဖြင့် ထမင်းစားရပါသည်။ ထမင်းကတော့ ဆွတ်ဆွတ်ဖြူဖြူ ထမင်းလုံးသွယ်ရှည်သော်လည်း အတန်ငယ်မာပါသည်။ ပြီးတော့ ကန်စွန်းဥလုံးစားရပါသည်။

ရွာမှာ နွားချေးနံ့ရသည်။ နွားစာနံ့ရသည်။ နွားတို့၏ အနံ့ရသည်။ ရိတ်သိမ်းခါစကုလားပဲနံ့စိမ်းရွေ့ရွေ့ကို ရသည်။ ပြောင်ဖူးဖက်နဲ့ သင်းသင်းရုရှကိုလည်း သတိထားမိပါသည်။ ပြောင်းဖူးတွေက ဝါးလုံးတန်းမှာ လျှိုလို့။ ကြက်သွန်နီဥကြီးတွေက သမံတလင်း

မှာ။ ကြက်သွန်ဖြူက ထုပ်တန်းမှာ။ ရွာမှာတော့ လုံးဝလွတ်လပ်ပျော်ပါးကစားခွင့် ရတော့တာပါပဲ။ လူကြီးတွေကလည်း အချင်းချင်းကားတွေ ပြောမဝ။ ကျွန်တော်တို့ကလည်း ကစားလို့ မဝပါ။ တစ်ခါတစ်ခါကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ငါအလ္လကပ္ပရောက်နေတာမှ ဟုတ်ရဲ့လား။ အိပ်မက်သဖွယ်ထင်မိပါသည်။

ညကျတော့ ရုပ်ရှင်ကြည့်ရသမျှ ကွင်းပြင်ကျယ်မှာ ဝါးကပ်ကာပြီး ယာယီရုပ်ရှင်ရုံ ဆောက်သည်။ ဦးကြီးက ကန်ထရိုက်ခွဲတာပျ။ ကိုယ်ပျောက်ဇာတ်လမ်းဖြစ်သော ဝံပုလွေနှင့် လှယမင်းရုပ်ရှင်ကို မှတ်မိနေပါသေးသည်။ ဦးဇော်လွင်ဇာတ်ကားထင်ပါရဲ့။

ညအိပ်တော့ ခေါင်းအုံးအသစ်မာမာကြီးတွေနှင့် လဲမို့အသစ်နံ့ပြင်းပြင်းကြီးတွေ ပေါ်မှာ ခေါင်းတင်ရင် အိပ်မပျော်နိုင်ဖြစ်ရသည်။ လူကြီးတွေကား စကားကောင်းဆဲ။ ဖယောင်းတိုင် စီးလျှံတွေက ယိမ်းယိမ်းယိုင်ယိုင်။ အရိပ်မည်းတွေက တလှုပ်လှုပ်။

မနက် စောစောနတ်တက် သွားကြသည်။ ရှေ့ဆုံးက အဘွားက ကန်တော့ပွဲကို ရွက်လို့။ ကားလမ်းတစ်လျှောက်သွားပြီးမှ တံတားအောက်ဆင်းကာ သဲချောင်းတစ်လျှောက် နတ်စင်သို့ သွားကြသည်။ လက်ပံပင်ကြီးတို့တွင် အပွင့်အချိုကျန်ဆဲ။ ရွက်နုစိမ်းသစ်တိုးစပြုပြီ။ လမ်းဘေးရေတွင်းနားက ကြက်ဆင်ကြီးကတော့ ကျွန်တော်ဆေးကျောင်းရောက်သည်အထိ ရှိဆဲပါ။

နတ်ပွဲမှာ မြန်မာမုန့်စုံရသည်။ မုန့်လေပွေကျိုး (မုန့်ကြွပ်)၊ ကုလားပဲချောင်း၊ မုန့်ခေါင်းအုံး၊ ပြီးတော့ ပဲငါးပိပြားပြားပါးပါးလေးတွေ။ နောက်ချစ်စရာကောင်းသော အိုးပုတ်လေးတွေ။ အဝကျဉ်းသော ရေအိုး၊ ရေစိမ့်သဖြင့် အေးသည်ဟု နာမည်ကျော်အလ္လကပ္ပသဲမြေအိုး။

ခဏနားပြီးတော့ အေးစက်သော တွင်းရေမှာ ရေချိုးကြသည်။ ရေတွင်း နှုတ်ခမ်းပေါ်တက်မတ်တက်ရပ်၍ ရေပုံးကို စက်သီးမပါဘဲ လက်ပစ်ဆွဲငင်ကာ ရေငင်သော ဓလေ့ကို မှတ်မိပါသေးသည်။ ရေက အေးအေး၊ လေက အေးအေး၊ ရာသီဥတုက ခပ်အေးအေး။

ရွာမှာ အလှူကြီးလှူဖူးသည်။ ရိပ်သာမှာ ကိုရင် ဝတ်ဖူးသည်။ ရွှေဂူကြီးဘုရားနားမှာ ဇရပ်ကြီးတစ်ဆောင်အမေလှူခဲ့သည်။ ရွှေဂူကြီးဘုရားပရိဝုဏ်ထံမှာ အဒေါ်က နဂါးရုံ

ဘုရားကြောသေးခင်ကမူ လှူခဲ့သည်။ အလ္လကပ္ပက ရေငင်ရပ်မို့ နှစ်စဉ်နံ့မြေတင်ပြီး အိမ်တွေ မြေကြီးထဲ မြုပ်လေ့ရှိသည်။ ပြန်ဖော်ပေးရသည်ဟု ပြောကြပါသည်။ လမ်းအကွေ့မို့ ယာဉ်အန္တရာယ်လည်း သတိထားရသည်ဟု ပြောပါသည်။

အလ္လကပ္ပနှင့် ကျွန်တော့်ဇာတ်အလုံက ရှေးပုဂ္ဂိုလ်တွေဟု ဆိုပါသည်။ ပျူ ၃၂ မြို့တွင် အလ္လကပ္ပ (အေလိချီ / Alichhi) နှင့် အလုံ (ပုံရွာ) (ပိုဝေါင်တူ / Po Wou To) ပါဝင်ပါသည်။ အလ္လကပ္ပသားတွေက အသားအရေလည်း ဆွတ်ဆွတ်ဖြူပါသည်။ စကားပြောတော့ အသံဝါဝါခပ်ရှရှ။

ရှေးဗုဒ္ဓဝင်ထဲမှာလည်း အလ္လကပ္ပတိုင်းတွေပါရှိသည်။ မြတ်စွာဘုရား ပရိနိဗ္ဗာန်စံဝင်ပြီး တေဇောဓာတ်လောင်ကျွမ်းတော့ ဓာတ်တော် မွေတော် တောင်းခံ သူများထဲမှာ အလ္လကပ္ပတိုင်းသားတွေလည်း ပါဝင်သည်။ (ကျွန်တော်တို့ အလ္လကပ္ပနှင့် တခြားစီထင်ပါသည်။)

သည်နှစ်တော့ ရွာနတ်ပွဲမရောက်လိုက်ရ။ မနှစ်ကတော့ ရောက်ပါသည်။ နတ်ကသည်ကို မမိပါ။ ရွာနတ်ပွဲမှာ စတီးပစ္စည်း၊ ပလတ်စတစ်ပစ္စည်း၊ တရုတ်အထည်အလိပ်တွေ တွေ့ခဲ့ရသည်။ ရေခဲမုန့်ရသည်။ ကော်ဖီမစ်၊ အအေးပုလင်းခုံရသည်။ အိုးပုတ်သည်၏ ရှေ့၌ ဒိုင်နိုဆောရပ်ကိုပင် မြင်ခဲ့ရလေသည်။

အလ္လကပ္ပကို ဆရာကြီးအံ့မောင်က လွန်ခဲ့သော အနှစ်သုံးလေးဆယ်ကပင် ဤသို့ ဖွဲ့ဆိုခဲ့ဖူးလေပြီ။

အလ္လကပ္ပ အကွေ့

ရွာမက မြို့တမျှ အလ္လကပ္ပ အထက ကျယ်ဝန်း ဈေးဆိုင်တန်းတွေနဲ့ ပုံပန်းရှေးကျ သွယ်လျလျ စေတီများ ကျောက်သားအင်္ဂါတေ ပန်းတော့ ပန်းတမော့ လက်ရာဗွေပေါ့ စေတီ ဂူထွတ် ရွှေဂူကြီး တုလွတ်နဲ့ တန်ဆောင်ပြာသာဒ်တို့ သပ္ပာယ်လှပ ဖူးဝေစရာ မြတ်ဗုဒ္ဓသာသနာ ဖြာချင်တိုင်း ဖြာခဲ့ပြီ။ ။

အံ့မောင်

မန္တလေးမှ ပုံရွာသို့ နိုင်လင်းထွန်း (ခေး/မန်း)



ကလေးများ နှင့်

အိမ်ထောင်ရေး

နွေရာသီနှင့် ကျောင်းပိတ်ရက်ရှည်တွေဟာ ကလေးတွေအတွက် ပျော်ရွှင်ဖို့ အကောင်းဆုံးကာလတွေပါပဲ။ မိဘတွေရဲ့ ထိန်းကွပ်မှုပေါ်မူတည်ပြီးတော့ကလေးတွေဟာ စာပေလေ့လာမှုအနည်းငယ်သာပြုလုပ်ရပြီးတော့ အားလပ်ချိန်များများရနေတဲ့

ကာလတွေပါပဲ။ ကလေးတွေအနေနဲ့ ပိုပြီး ရွှင်နေကြပေမယ့်မိဘတွေ၊ အုပ်ထိန်းသူတွေအနေနဲ့ကတော့ ပိုပြီးတော့ ဂရုစိုက်ပေးရမယ့် ကာလတွေပါပဲ။ လေ့လာစမ်းသပ်မှုတွေအရ တော့အသက် ၁၄ နှစ်အောက်ကလေးတွေထဲ ၁၀ ယောက်မှာ တစ်ယောက်လောက်ဟာ

ကျောင်းပိတ်ရက်ကာလတွေမှာထိခိုက်မှုတွေ ဖြစ်ပွားတတ်ပြီး ဆေးကုသမှုခံယူရလောက်တဲ့အထိ ပြင်းထန်တတ်ပါတယ်။

တကယ်တော့ ဒီလိုမျိုး ဖြစ်ပွားတတ်တာဟာ သတင်းဆိုးတစ်ခုတော့မဟုတ်ဘဲနဲ့ ကလေးတွေကို ပိုပြီးတော့ သတိထားရမယ့်ဆိုတာကို ညွှန်ပြနေတာပါပဲ။ ဒီလိုအချိန်မျိုးမှာ လူကြီးမိဘတွေကိုရော၊ ကလေးတွေကိုပါ ဘယ်လို နေထိုင်သင့်တယ်ဆိုတာကို ပညာပေးထားရင် မတော်တဆမှုတွေကို ဥပမာ ခိုင်နုန်းလောက်အထိ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးတွေ နွေရာသီမှာ ဘာတွေအဖြစ်များတယ်ဆိုတာကို သိချိန် လေ့လာထားသင့်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com



ရေဓာတ်ခန်းခြောက်ခြင်း

အန်တာတော့၊ ဝမ်းလျှော့တာတွေလိုပဲ ချွေးထွက်များတဲ့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်ကနေရေနဲ့ ဆားဓာတ်တွေဟာ ဆုံးရှုံးကုန်ပါတယ်။ မြင့်မားတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်ကို ထိန်းညှိပေးဖို့ ကြိုးစားရင်းကနေကလေးတွေရဲ့ ဆဲလ်တွေထဲကနေ ရေဓာတ်တွေဟာ အပြင်ကိုစိမ့်ထွက်လာပါတယ်။ အပူဒဏ်ကြောင့် ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးတာဟာ လူတိုင်းလိုလိုမှာဖြစ်ပေမယ့်ကလေးတွေမှာတော့ ပိုပြီးတော့သတိထားရပါတယ်။ လူကြီးတစ်ယောက်ဟာ ရေဆာတာတွေ၊ လည်ချောင်းခြောက်နေတာကြောင့် ရေဓာတ်လိုအပ်နေမှန်း သိနိုင်ပေမယ့်ကလေးတွေကတော့ သူတို့ကိုယ်သူတို့ချက်ချင်း သတိပြုမိမှာမဟုတ်ပါဘူး။ သူတို့တွေ ရေသောက်ချင်နေတာဟာ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်နေတာကြောင့် အချက်ပေးနေတာလို ထင်မိမှာမဟုတ်ပါဘူး။ ဒီတော့ကလေးတွေမှာ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်တာကို ကာကွယ်နိုင်ဖို့အတွက် သတိပေးတဲ့ လက္ခဏာတွေကို စောင့်ကြပ်ကြည့်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ ကလေးတွေမှာ ပါးစပ်ခြောက်တာ၊ မူးဝေတာ၊ စိတ်တိုနေတာ၊ နုံးနေတာတွေဖြစ်လာရင်မိဘတွေအနေနဲ့ ရေဓာတ်ပြန်လည်ဖြည့်ပေးဖို့ သတိရနေသင့်ပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ ချွေးထွက်တာရပ်သွားပြီး ၁၂ နာရီအတွင်း ဆီးလုံးဝမသွားတော့တာ၊ တကယ်လို့သွားမယ်ဆိုရင်လည်း ဆီးအရောင်ရင့်ရင့်တွေပဲ သွားတာ၊ ငိုတဲ့အခါမှာမျက်ရည်မကျတော့တာတွေဖြစ်လာရင်တော့ပိုပြီး သတိထားရပါတော့မယ်။

အကောင်းဆုံးကတော့ နွေရာသီမှာ ကလေးတွေကို တစ်နေ့တာလုံးမှာရေအလုံအလောက်သောက်ပေးဖို့သတိပေးရပါလိမ့်မယ်။ ဆော့ကစားပြီးတဲ့အချိန်တွေ၊ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားလုပ်ပြီးတဲ့အချိန်တွေမှာ ရေသောက်ဖို့ သတိပေးရပါလိမ့်မယ်။ ဆားဓာတ်ပါတဲ့ အရည်တွေနဲ့ ရေသန့်သန့်တွေက ကလေးတွေကို ပိုပြီးတော့အထောက်အကူပြုနိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လိုအပ်နေတဲ့ အချိုးအစားထက်ဆားဓာတ်တွေ ပိုသွားရင်လည်း အန္တရာယ်ရှိနိုင်ပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးတွေအတွက်ဆိုဒီယမ်ဆား ၁၀၀ မီလီဂရမ်၊ ပိုတက်စီယမ်ဆား ၂၈ မီလီဂရမ်လောက်ပါတဲ့ အချိုးရည်မျိုးတွေကို ရွေးချယ်ပေးသင့်ပါတယ်။

အပူကြောင့်ဖြစ်သည့် ပြဿနာများ

ရေဓာတ်လျော့နည်းခြင်းလိုပဲ နောက်ထပ်အဖြစ်များတာတွေကတော့ အပူကြောင့်ဖြစ်တဲ့ဖျားနာမှု(Heat Illnesses)တွေပါပဲ။ Heat Illnesses ဖြစ်တဲ့အချိန်မှာ ရေငတ်တာတွေ၊ နုံးတာ၊ ခြေထောက်နဲ့ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားတွေမှာ ကြွက်တက်တာမျိုးကိုကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ အဲဒီလိုမျိုး Heat Illnessesကို မကုသဘဲထားလိုက်ရင် Heat Stroke အထိဖြစ်သွားတတ်ပါတယ်။ Heat Stroke ဖြစ်ရင်တော့ပျို့တာ၊ အန်တာ၊ မူးဝေတာ၊ ခေါင်းကိုက်တာတွေဖြစ်လာတယ်။ ဒီထက်ပိုဆိုးလာတဲ့အချိန်ကျရင် နှလုံးခုန်မြန်တာ၊ စိတ်ရှုပ်ထွေးတာတွေ၊ အသက်ရှူရခက်ခဲတာ၊ သွေးပေါင်ချိန်ပြောင်းလဲတာတွေဖြစ်လာပါတယ်။ အရေပြားဟာနီမြန်းပြီး ပူနွေးခြောက်သွေ့နေကာ ချွေးလုံးဝမထွက်တော့တာတွေဖြစ်လာပါတယ်။

အပူချိန်ကလည်း ၁၀၄ ဒီဂရီဇာရင်ဟိုက်ကနေပြီး ပိုပိုမြင့်တက်လာပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ဆိုးလာတဲ့အခါမှာတော့ အသည်း၊ ကျောက်ကပ်နဲ့ ဦးနှောက်တို့လိုမျိုး ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါတွေမှာပါ ထိခိုက်မှုတွေပါဖြစ်လာပါတယ်။ အဲဒီလိုမျိုး အပူနဲ့ပတ်သက်တဲ့ Heat Illnesses တွေကိုကလေးတွေက ပိုပြီးတော့ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အင်အားများများသုံးဖို့လိုအပ်တဲ့လှုပ်ရှားမှုတွေ၊ ရေဓာတ်ခန်းခြောက်တာတွေက ကလေးတွေရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကနေအပူချိန်ထိန်းညှိဖို့ခက်ခဲသွားပါတယ်။ အတူးသဖြင့်တော့ဆီးချို့၊ နှလုံးရောဂါအခံရှိတဲ့ကလေးတွေ၊ ယားယံမှုကိုပျောက်စေတဲ့ ဆေးမျိုးသုံးနေရတဲ့ ကလေးတွေမှာဆိုရင်တော့ ဒီပြဿနာတွေကပိုဖြစ်စေပါတယ်။

ဒီလိုမျိုး Heat Illnessesကိုခံစားနေရတဲ့ ကလေးတွေကို ပူလောင်နေတဲ့ကားထဲမှာထားခဲ့မိရင် ပိုပြီးတော့ အန္တရာယ်များပါတယ်။ ကားတံခါးတွေကို ဖွင့်ထားမယ်ဆိုရင်တောင်မှ ဒါဟာ အတော်ကို အန္တရာယ်များတာကြောင့် ခဏတဖြုတ်လေးဖြစ်ဖြစ် ကလေးတွေကို ကားထဲမှာမထားခဲ့စေဖို့ ဂရုစိုက်ရပါလိမ့်မယ်။ ကလေးတွေရဲ့ လက်တစ်ကမ်းအကွာမှာ ရေဓာတ်သို့မဟုတ် ဆားဓာတ်ပါဝင်တဲ့ ချော်

အပူဒဏ်ကြောင့်
ရေဓာတ်ဆုံးရှုံးတာဟာ
လူတိုင်းလိုလိုမှာဖြစ်ပေမယ့်
ကလေးတွေမှာတော့ ပိုပြီးတော့
သတိထားရပါတယ်။
လူကြီးတစ်ယောက်ဟာ
ရေဆာတာတွေ
လည်ချောင်းခြောက်နေတာကြောင့်
ရေဓာတ်လိုအပ်နေမှန်း
သိနိုင်ပေမယ့်ကလေးတွေကတော့
သူတို့ကို သူတို့ချက်ချင်း
သတိပြုမိမှာမဟုတ်ပါဘူး။
သူတို့တွေ့ရလောက်ချင်နေတာဟာ
ရေဓာတ်ခန်းခြောက်နေတာကြောင့်
အချက်ပေးနေတာလို
ထင်မိမှာမဟုတ်ပါဘူး။
ဒီတော့ကလေးတွေမှာ
ရေဓာတ်ခန်းခြောက်တာကို
ကာကွယ်နိုင်ဖို့အတွက် သတိပေးတဲ့
လက္ခဏာတွေကို
စောင့်ကြပ်ကြည့်ပေးဖို့
လိုပါတယ်။



ရောင်ခြည်ထိုးမှုကို အဆင်သင့်ထားပေးတာ၊ ကလေးတွေကိုအိပ်ရတဲ့နေရာ၊ လေအေးပေးစက်ရှိတဲ့ နေရာတွေမှာနေစေတာကတော့ Heat Illness ဖြစ်နိုင်ချေကို လျော့ချစို့အကောင်းဆုံးနည်း လမ်းတွေပါပဲ။

နေလောင်ခြင်း

ကလေးလူကြီးမရွေး အရေပြားတွေဟာ နေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့မှုရှိဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ နေရောင်ခြည်ဟာ ဗီတာမင်ဒီ ရနံ့ နဲ့ အကောင်းဆုံး အရင်းအမြစ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး သူ့ကြောင့် သန်မာတဲ့အရိုး၊ ခိုင်မာတဲ့သွေးတွေ တည်ဆောက်ဖို့ကယ်လ်စီယမ်တွေကိုစုပ်ယူလို့ရသွားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နေရာသီပူမှုမှာ ကလေးတွေကိုတော့ နေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့မှုကို တတ်နိုင်သမျှနည်းစေဖို့ ကူညီပေးရပါလိမ့်မယ်။ ကလေးတွေဟာ ပြင်းထန်တဲ့ နေရောင်ခြည်ထိတွေ့မှုကြောင့် အရေပြား ယှက်စီးတာ၊ မျက်လုံးထိခိုက်တာ၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအား ထိခိုက်တာကနေအရေပြားကင်ဆာအထိ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။

နေရောင်ထိကမမြင်ရတဲ့ UV Rays ခွေဟာ အရေပြားကို ရောက်တဲ့အခါမှာ ခန့်မှန်းမိသေးတဲ့ ပြဿနာတွေကို ပေးလာပါတယ်။ UVA Rays ကြောင့်ဆိုရင် အရေပြားတွေဟာ တွန့်လာတာ၊ ညိုခြောက်လာတာတွေ၊ ညစ်လာတာတွေကနေအရေပြား ကင်ဆာအထိဖြစ်တတ်ပါတယ်။ UVB rays ဆိုရင်တော့နေလောင်တာတွေ၊ မျက်လုံးမှာ ဘိန်းစားတာတွေဖြစ်လာပြီး ကိုယ်ခံစွမ်းအား အထိပါသက်ရောက်မှုတွေဖြစ်လာပါတယ်။ နေရောင်ခြည်ကြောင့်ပဲအသက် ၂၀ အရွယ်အထိ အရေပြားကင်ဆာဖြစ်နိုင်တာကို သတိထားသင့်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိဘတွေအနေနဲ့ သူတို့ ကလေးကို နေရောင်အောက်မှာ ဘယ်လိုနေသင့်တယ်ဆိုတာကို သေသေချာချာပြောပြထားပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးတွေအပြင်ကို ထွက်ဆော့တော့မယ်ဆိုတိုင်း နေရောင်ကာလိမ်းဆေးတွေ လိမ်းပေးသင့်သလို ချော့ထားဖို့၊ ချွေးများများထွက်စေမယ့် ချော့များကို ပြုလုပ်တော့မယ့်အခါတွေမှာလည်း ဂရုတစိုက်လိမ်းပေးသင့်ပါမယ်။ ကလေးတွေဟာ နေရောင်ကြောင့် အသားအရေပျက်စီးမှုကို လူကြီးတွေထက်

နှစ်ဆပို ပြီးတော့ ခံစားရတတ်တာကိုတော့ အမြဲသတိထားရပါလိမ့်မယ်။

အစာအာဆိပ်သင့်ခြင်း

နေရာသီဟာ ကလေးတွေအဖို့အပြင်ကို မိသားစုလိုက် အပန်းဖြေခရီးထွက်ဖို့၊ အပြင်စာတွေ စားသောက်ဖို့အချိန်အများဆုံး ရတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်ပဲအစားအသောက်ကနေတစ်ဆင့် ပါလာတဲ့ ဘက်တီးရီးယားတွေ၊ ဝှမ်းရမ်းတွေ၊ ပါရာဆိုက်တို့နဲ့ တခြားအဆိပ်အတောက်တွေကြောင့် ဖြစ်လာတဲ့ ဖျားနာမှုတွေကို ခံစားရတတ်ပါတယ်။ အစားအသောက်ကြောင့်ဖြစ်တတ်တဲ့ မအိမသာတဲ့ ပြဿနာတွေဟာ တုပ်ကွေးမိတာနဲ့ တူသလိုလိုရှိပါတယ်။ ပုံမှန်ဆိုရင်တော့ပျို့တာ၊ အန်တာတွေ၊ အစာအိမ်ကြွက်တက်တာ၊ ဝမ်းလျှောတာမျိုးတို့ကို ကြုံတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ တချို့ကလေးတွေမှာလက္ခဏာတွေကသိပ်ပြီးတော့ မပြင်းထန်ပေမယ့်တချို့မှာကျတော့ သွေးဝမ်းသွားတာမျိုး အထိပါဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီတော့ နေရာသီမှာ ကလေးတွေ အစာတောက်တာကို ကာကွယ်နိုင်ဖို့သူတို့ စားမယ့် အစားအသောက်တွေကို ဂရုစိုက်၊ ကြပ်မတ်ပေးဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ နို့၊ ဥ၊ အသား၊ ပင်လယ်စာတွေပါဝင်တဲ့ အစားအသောက်တွေကို အတော်ကို ဂရုစိုက်ပြီးမှသာ ကျွေးသင့်ပါတယ်။ အစားအဆိပ်သင့်တာဟာ အသားနဲ့ ဥတွေကြောင့်ချည်းမဟုတ်ဘဲ အသီးအရွက်အစိမ်းတွေ၊ မလတ်ဆတ်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကလည်း ဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကလေးတွေနဲ့အတူခရီးသွားတော့မယ့်အချိန်မှာ အစားအသောက်တွေ သယ်သွားမယ်ဆိုရင် အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းတွေကို အသင့်စားအစားအသောက်တွေနဲ့ ဝေးဝေးခွာထားပြီးတော့ ပိုးတွေမကူးစက်ရအောင် ကာကွယ်ဖို့ လိုပါတယ်။

ကစားကွင်းတွင်

ထိခိုက်ဒဏ်ရာခြင်း

ကလေးတွေမှာ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရခြင်းရတဲ့ အကြောင်းရင်းရဲ့ ၇၆ ရာခိုင်နှုန်းလောက်ဟာ ကစားကွင်းတွေမှာဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိတာပါပဲ။ ကျောင်းမှာရှိတဲ့ ကစားကွင်း၊ နေကလေးထိန်းကျောင်း၊ ပန်းခြံတွေထဲမှာ



ကလေးလူကြီးမရွေး အရေပြားတွေဟာ နေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့မှုရှိဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ နေရောင်ခြည်ဟာ ဗီတာမင်ဒီ ရနံ့ နဲ့ အကောင်းဆုံး အရင်းအမြစ်တစ်ခုဖြစ်ပြီး သူ့ကြောင့် သန်မာတဲ့ အရိုးခိုင်မာတဲ့ သွေးတွေ တည်ဆောက်ဖို့ ကယ်လ်စီယမ်တွေကို စုပ်ယူလို့ရသွားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နေရာသီပူမှုမှာ ကလေးတွေကိုတော့ နေရောင်ခြည်နဲ့ ထိတွေ့မှုကို တတ်နိုင်သမျှနည်းစေဖို့ ကူညီပေးရပါလိမ့်မယ်။ ကလေးတွေဟာ ပြင်းထန်တဲ့ နေရောင်ခြည်ထိတွေ့မှုကြောင့် အရေပြား ယှက်စီးတာ၊ မျက်လုံးထိခိုက်တာ၊ ကိုယ်ခံစွမ်းအား ထိခိုက်တာကနေအရေပြားကင်ဆာအထိ ဖြစ်လာနိုင်ပါတယ်။ နေရောင်ထိကမမြင်ရတဲ့ UV Rays ခွေဟာ အရေပြားကို ရောက်တဲ့အခါမှာ ခန့်မှန်းမိသေးတဲ့ ပြဿနာတွေကို ပေးလာပါတယ်။ UVA Rays ကြောင့်ဆိုရင် အရေပြားတွေဟာ တွန့်လာတာ၊ ညိုခြောက်လာတာတွေ၊ ညစ်လာတာတွေကနေအရေပြား ကင်ဆာအထိဖြစ်တတ်ပါတယ်။ UVB rays ဆိုရင်တော့နေလောင်တာတွေ၊ မျက်လုံးမှာ ဘိန်းစားတာတွေဖြစ်လာပြီး ကိုယ်ခံစွမ်းအား အထိပါသက်ရောက်မှုတွေဖြစ်လာပါတယ်။ နေရောင်ခြည်ကြောင့်ပဲအသက် ၂၀ အရွယ်အထိ အရေပြားကင်ဆာဖြစ်နိုင်တာကို သတိထားသင့်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိဘတွေအနေနဲ့ သူတို့ ကလေးကို နေရောင်အောက်မှာ ဘယ်လိုနေသင့်တယ်ဆိုတာကို သေသေချာချာပြောပြထားပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ ကလေးတွေအပြင်ကို ထွက်ဆော့တော့မယ်ဆိုတိုင်း နေရောင်ကာလိမ်းဆေးတွေ လိမ်းပေးသင့်သလို ချော့ထားဖို့၊ ချွေးများများထွက်စေမယ့် ချော့များကို ပြုလုပ်တော့မယ့်အခါတွေမှာလည်း ဂရုတစိုက်လိမ်းပေးသင့်ပါမယ်။ ကလေးတွေဟာ နေရောင်ကြောင့် အသားအရေပျက်စီးမှုကို လူကြီးတွေထက် နှစ်ဆပို ပြီးတော့ ခံစားရတတ်တာကိုတော့ အမြဲသတိထားရပါလိမ့်မယ်။

www.burmeseclassic.com

ကစားရင်းကနေ ထိခိုက်မှုတွေဖြစ်လာပါတယ်။ US မှာတော့ တစ်နှစ်ကို ကလေးပေါင်း နှစ်သိန်းကျော်ဟာ ကစားကွင်းမှာဖြစ်တဲ့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာတွေကြောင့်ပဲ ဆေးရုံဆေးခန်းကို ရောက်လာတတ်ကြတယ်လို့ ဆိုထားကြပါတယ်။ တကယ်တော့အဲဒီလိုမျိုး ထိခိုက်မှုတွေဟာ ကာကွယ်မှုနည်းနည်းပြုလုပ်ရုံ၊ ကြီးတဲ့သူတွေကစောင့်ကြပ်ကြည့်ရှုပေးရုံနဲ့ ကာကွယ်လို့ရပါတယ်။

မကစားခင်မှာကလေးတွေကစားမယ့် ကိရိယာတွေကို စစ်ကြည့်ပေးဖို့လိုပါတယ်။ ခေါင်းကို တိုက်မိစေတဲ့ အရာတွေကို အရေးတကြီးရှောင်ရပါလိမ့်မယ်။ ပူတဲ့ကိရိယာ၊ အချွန်အတက်တွေ၊ ပြတ်ရှုစေတဲ့တန်ဆာပလာတွေနဲ့ အဝေးမှာ ဆော့စေရပါမယ်။ ကလေးတွေကစားမယ့် မြေမျက်နှာပြင်က အစလေ့လာကြည့်ဖို့လည်း လိုပါတယ်။ နိုင်လွန်ကတ္တရာ၊ ကွန်ကရစ်၊ မြက်ပင်တွေကြားထဲမှာ မကစားစေသင့်ပါဘူး။ အပူလောင်စေတဲ့အရာတွေ၊ မီးပလပ်ပေါက်၊ မီးပူ၊ ရော်လီစေတဲ့အရာမျိုးတွေနဲ့ အနီးတစ်ဝိုက်မှာ ကစားတာပြုတ်ကျနိုင်တဲ့အမြင့်မှာ သွားဆော့တာမျိုးကို တားမြစ်ပေးဖို့လိုပါတယ်။

ကလေးတွေ ဝတ်တဲ့ အဝတ်အစားတွေနဲ့ ငြိပြီးတော့ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှာမျိုးကို ကာကွယ်ဖို့အတွက်ဆိုရင်ကလေးတွေကို ပေါ့ပေါ့ပါးပါးနဲ့ရိုးရှင်းတဲ့အကျီတွေကိုသာ ဝတ်ဆင်ပေးသင့်ပါတယ်။ ကလေးတွေ ဆော့တဲ့နေရာဟာ လမ်းမနဲ့နီးတယ်ဆိုရင် ယာဉ်အန္တရာယ်ကိုပါထည့်တွက်ထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ စက်ဘီးစီးမယ်ဆိုရင်လည်း သူတို့ခေါင်းကို မထိခိုက်ရအောင်ကာကွယ်ပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။

အပင်များကြောင့် ယားယံခြင်း

တကယ်လို့ကလေးတွေဟာ ပန်းဥယျာဉ်တွေထဲမှာကစားတယ်ဆိုရင်တော့တချို့အပင်တွေကို သတိထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ တချို့အပင်ကထွက်တဲ့ အစေ့၊ အမွှေးတွေဟာ ကလေးတွေကို ဓာတ်မတည့်မှုတွေဖြစ်စေပါတယ်။ အဲဒီလိုမျိုး ထိမိတဲ့နေရာကနေ တခြားနေရာတွေကို ပျံ့နှံ့လာပြီး ယားယံတာ၊ အနီစက်ထွက်တာတွေဖြစ်တတ်ပါတယ်။ တခါတလေကျတော့လည်း အပင်တွေနဲ့တိုက်ခိုက်ထိတွေ့မိတာမျိုး မဟုတ်ဘဲနဲ့အဲဒီအပင်နားကဖြတ်လာတဲ့ခွေး၊ ကြောင်လိုမျိုး အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်တွေကို ပွေ့ပိုက်မိတာက နေကလေးတွေနဲ့ထိတွေ့မှုဖြစ်စေတတ်ပါတယ်။

ဒီအတွက် အကောင်းဆုံးကတော့ ကလေးတွေကို အဲဒီလိုအပင်မျိုးတွေနဲ့ ဝေးဝေးနေခိုင်းဖို့ပါ။ တကယ်လို့အပင်တွေနဲ့ အနီးတစ်ဝိုက်မှာ သူတို့လေးတွေနေတတ်တယ်ဆိုရင်တော့အဝတ်အစား အရှည်ဝတ်တာကတော့ ရာနန်းပြည့်နီးပါး ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေအတွက် ရည်ရွယ်ထုတ်လုပ်ထားတဲ့ အရေပြားဝိုးသတ်ဆေးပါတဲ့ ဆပ်ပြာတွေသုံးတာကလည်း ယားယံမှုတွေကို လျော့ချပေးပါတယ်။ အဲဒီလိုမှ မဟုတ်ဘဲ ယားယံမှုတွေက ပိုဆိုးလာမယ်ဆိုရင်တော့ တတ်ကျွမ်းတဲ့သူနဲ့ တိုင်ပင်ပြီးတော့ ဆေးဝါးဒါနအကူအညီကို ရယူပြီးတော့ ရောဂါ လက္ခဏာတွေသက်သာသွားအောင် လုပ်သင့်ပါတယ်။

နောက်ထပ်ဖြစ်နိုင်ခြေနည်းပေမယ့် ကလေးတွေနဲ့ပတ်သက်ပြီး သတိမလစ်သင့်တာကတော့ ရေကူးကန်၊ မြစ်ကမ်းနံဘေးနားမှာ

မှာ ကလေးတွေကို ဆော့ကစားစေတာမျိုးပါ။ ဘယ်လိုအသက်အရွယ်ပဲဖြစ်ဖြစ်ကလေးတွေကို ရေကူးကန်၊ မြစ်နံဘေးတွေမှာ မထားခဲ့သင့်ပါဘူး။ ကလေးတွေဟာ ရေကူးနိုင်တဲ့ အရွယ်ဆိုပေမယ့် သူတို့ကိုယ်သူတို့ မကာကွယ်နိုင်သေးပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကလေးတွေ ရေကူးနေတဲ့ အချိန်အနားမှာ နေပေးပြီး စောင့်ကြပ်ပေးဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ အိမ်မှာ ရေကူးကန်ရှိမယ်ဆိုရင်တောင်မှ ဂရုစိုက်သင့်ပါတယ်။ ရေကူးကန်ကိုလည်း အနည်းဆုံး ငါးပေအမြင့်လောက်ကာရံထားသင့်သလို ဝင်ပေါက်၊ ထွက်ပေါက်တွေကိုပါ သတိထားသင့်ပါတယ်။ တချို့မိဘတွေကတော့ ပိုပြီးတော့ စိတ်ချနိုင်ဖို့အတွက် ရေကူးကန်တွေရဲ့ ဝင်ပေါက်မှာ အချက်ပေးခေါင်းလောင်းတွေကိုပါ တပ်ဆင်ထားကြပါတယ်။

နေရာသီလိုမျိုးမှာကလေးတွေဟာ စာသင်ခန်းတွေမှာထက် အပြင်မှာနေဖို့ ပိုပြီးတော့အချိန်ရကြပါတယ်။ တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာပဲ နေရာသီရဲ့ ပူလောင်အိုက်စပ်တဲ့ဒဏ်ကို ကလေးတွေက ပိုပြီးတော့ ခံစားရတတ်ပါတယ်။ ဒီလိုအချိန်မျိုးတွေမှာ ကလေးတွေကိုပေါ့ပေါ့ပါးပါးရိုတဲ့ အဝတ်အစားတွေကို ဝတ်ဆင်ပေးပြီး အမုန်အမွှားတွေကြောင့် ယားယံတာ၊ အကောင်တွေကိုက်တာကနေ ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ကလေးတွေထိခိုက်နိုင်မယ့်အရာတွေကို ရှောင်ကြဉ်ထားရမယ်။ အရောင်နုအသုံးအဆောင်တွေကို ကလေးတွေကို ဝတ်ဆင်ပေးမယ်။ အပူကြောင့် ဖြစ်တဲ့ဖျားနာမှုတွေကို ကာကွယ်ပေးမယ်ဆိုရင်ကလေးတွေရဲ့ အားလပ်ရက်တွေဟာ ဘေးကင်းကျန်းမာစွာနဲ့ ပျော်ရွှင်စရာကောင်းနေတော့မှာ အမှန်ပါပဲ။

နင်းနလွင် (ဆေးဝါး)



တကယ်လို့ကလေးတွေဟာ ပန်းဥယျာဉ်တွေထဲမှာ ကစားတယ်ဆိုရင်တော့ တချို့အပင်တွေကို သတိထားဖို့လိုအပ်ပါတယ်။ တချို့အပင်ကထွက်တဲ့ အစေ့၊ အမွှေးတွေဟာ ကလေးတွေကို ဓာတ်မတည့်မှုတွေဖြစ်စေပါတယ်။ အဲဒီလိုမျိုး ထိမိတဲ့နေရာကနေ တခြားနေရာတွေကို ပျံ့နှံ့လာပြီး ယားယံတာ၊ အနီစက်ထွက်တာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။



တိုတို၊ တိုဘွား

လူကြီးမိဘ၊
ဆရာသမားတို့၏
မေတ္တာတော်အနန္တ၊
ကျေးဇူးဂုဏ်အနန္တတို့ကို
ရည်မှတ်လျက်
ချစ်ခင်မြတ်နိုးစိတ်ဖြင့်
ပြုဆောင်ပါ။
ရေးပါသည်။

နိုင်ငံတော်(အေး/မန်)

သစ်ခွေပျော်ရည်

ကျွန်တော်တို့ငယ်ငယ်က နွေရာသီနေ့ပူပူမှာ လူကြီးတွေ သဒ္ဓါ
အဖက်လျှင် အချိုရည်သောက်ရသည်။ ပုလင်းထဲက အချိုရည်
ထည့်ဖို့ မထည့်ဖို့ ဆိုတာကတော့ အချေအတင်ငြင်းခုံနေကြတာ
ကို အကြံကြီးပါ။ နေ့ခင်း ၁ နာရီလောက်က ငြင်းခုံကြ၊ ဆွေးနွေး
အစဉ်သဖြင့် ကျွန်တော်အဖေအလတ်က ရေခဲကို နှစ်
သက်သူ Pro ရေခဲဖြစ်သည်။ အဖေအကြီးက ရေခဲဆန်ကျင်
အဖေအဖေ Anti ရေခဲဖြစ်သည်။ အဖေနှင့် အဖေအငယ်ဆုံးက
အဖေကို သောက်ချင်တာပါ။ ကျွန်တော်တို့ကတော့ အချိုရည်အေးအေး
အဖေအေးလေးကို ပိုက်ကလေးဖြင့် စုပ်သောက်လိုသူဖြစ်
သည်။

သို့သော် အချိုရည်ထဲ ရေခဲထည့်မထည့် အဆိုကိုပင်
နှစ်ဦးနှစ်ဖက်အပြန်အလှန် အချေအတင်ဆွေးနွေးဆဲ
အထိထပ်ဆင့်မတင်ဝံ့ပါ။ တစ်ခါတစ်ခါတော့ သဘော
မကောင်းမလား စဉ်းစားမိသည်။ သဘော
မကောင်းအပူ၊ အစေးတွေနှင့်မို့ သုံးလို့ အဆင်မပြေပါ။
ကျွန်တော်တို့ ဣမှာနေတုန်းက ပိုက်နဲ့ကို မသောက်ခဲ့



ရေခဲအရေး Ice Crisis ကို ဆုံးဖြတ်ချက် ချသူ Decision Maker မှာ ဘကြီးဖြစ်သည်။ ဘကြီးဆန္ဒရှိလျှင် ရေခဲမှာ သင့်လျော်၍ ဘကြီးမလိုလားလျှင် ရေခဲမှာ အန္တရာယ်ခဲ ဖြစ်လေသည်။ ဘကြီးမှာ ဗီတိုအာဏာ (Veto) ရှိသည်။

ဘကြီးရေခဲစားလိုလျှင် “အေး တစ်ခါ တလပဲ” ဟု ပြောပြီး ဘကြီးရေခဲမစားချင် ပါက “ကရော်ကမည်ကွယ်” ဟု ပြောတတ် ပါသည်။

(ကရော်ကမည် = စေ့စပ်သေချာမှု မရှိ ဘဲ။ ပြက်တီးပြက်ချော်)

“ကရော်ကမည်ကွယ်” ဟု ဆိုလိုက် လျှင်တော့ ခေါင်းထဲမှာ မိုက်သွားပြီး ရင်ထဲ မှာ ဟိုက်သွားပြီး ရေခဲနဲ့ လွဲရပြီ။

“အေး တစ်ခါတလပဲ” ဆိုတဲ့ အသံ ကတော့ ဒိုင်လူကြီးခရာမူတ်လိုက်တဲ့ အသံပါ ပဲ။ တစ်ယောက်က ရေခဲဆိုင်ပြေး (ဝယ်ရဖို့ လည်း ဆုတောင်းရသေးသည်။) တစ် ယောက်က ရေခဲအေးလေးခပ်။ (အမုန်းမပါစေ နဲ့။ ရေခဲစနဲ့ ထပ်စပ်)။ တစ်ယောက်က သကြားသွားယူ။ (အညိုက ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီတာတဲ့) တစ်ယောက်က ကြွေချိုင့်ကြီးယူ။ (ဟင်းနံနံ နေဦးမယ်နော်)။

ချိုင့်ကြီးထဲ သကြားထည့်၊ ရေထည့်၊ နာနာမွှေး၊ နာနာခေါက်၊ ဂလောက်၊ ဂလောက်၊ ဂလောက်၊ သကြားရည်ပျော်ပြီး၊ ချိုတယ်၊ အနေတော်ပဲ။ နောက်ထပ် အချိုရည်ထည့်ဦး မှာလေ။

အချိုရည်ထည့်၊ ခေါက်၊ မွှေး။ အချို အနေတော်ပြီး ရေခဲရလာပြီ။ တုတ်နဲ့ ရိုက်ခွဲ။ ခလွမ်း၊ ခလွမ်း။ ရေခဲမှာတွေ လင်းလက် အေးစက်စွာကျိုးပြီး ကွဲ၊ ဖန်ခွက်တွေထဲထည့်၊ မတ်ခွက်တွေထဲထည့်။

ချိုသော အေးသော မွှေးသော သစ်ခွ ဖျော်ရည်ရပါပြီ။ သူ့လက်မှာလည်း အချိုရည် ခွက်၊ ကိုယ့်လက်မှာလည်း အချိုရည်ခွက်၊ ရေခဲတုံးတွေ ပျော်အောင် အသာအယာလေး လှုပ်လို့။

သစ်ခွဖျော်ရည်၏ ဖြားယောင်းသွေး ဆောင်မှုအောက်မှာ ကျွန်တော်တို့ အရာရာ ကို မေ့ပြီး ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော်တောင် မေ့သွားတယ်ထင်တာပါပဲ။ ဆွေမျိုးမေ့တယ် ဆိုတာ ဘာဟုတ်သေးလဲ။

သစ်ခွအချိုရည်လိုသာ ရေထားတယ်။ အင်္ဂလိပ်လိုကျတော့ Orchid လည်း မဟုတ်

ပါလား။ Vanilla ဆိုပါလား။ ကျွန်တော်အဘိ ဓာန်မှာ ရှာကြည့်သည်။ ကျွန်တော်အသက် ဆယ်နှစ်ဝန်းကျင်ပါ။

ဗနီလာ Vanilla ဆိုတာ မွှေးပျံ့တဲ့ ပန်း တွေ ပွင့်တဲ့ အပူပိုင်းသစ်ခွတစ်မျိုးတဲ့။ ဗနီ လာ အနံ့၊ အရသာကိုလည်း Vanilla ခေါ်တာပါပဲ။ Cordial ဆိုတာ ဘာပါလိမ့်။ ပုလင်းမှာပါတဲ့ စကားလုံးပါ။ သစ်သီးမှ ပြုလုပ်ထားသော အရက်မပါသည့် အချိုရည် တဲ့။ အမယ် Cordial ဆိုတာ ရင်းနှီးခင်မင် တာလိုလည်း အဓိပ္ပာယ်ရတာကိုး။

ကျွန်တော်အလယ်တန်းကျောင်းသား ဘဝမရောက်မီမှာကို Vanilla နှင့် Cordial စကားလုံးနှစ်လုံးကို သိနေပါပြီ။ အခုမန္တလေး မှာ အချိုရည်ပေါင်းစုံရနေပါပြီ။ သံဘူး၊ စတ္တူ၊ ချပ်ဘူး၊ အချိုရည်အပျစ်ပုလင်းအစုံရပြီ။ ကျွန်တော်ဝယ်ထားပါသည်။

ကျွန်တော်က အချိုရည်သိပ်မတည့်၍ မသောက်ဖြစ်ပါ။ ကလေးတွေက အချိုရည် အပျစ်ဆို လိမ္မော်ပဲကြိုက်သည်။ စတော်ဘယ် ရီမကြိုက်ပါ။ လိုက်ချီး၊ ဘလူးဘယ်ရီဆို ဝယ် ကို မဝယ်ဖြစ်ပါ။ ကျွန်တော်အချိုရည် မသောက်သော်လည်း ကလေးတွေကိုတော့ ဖျော်ပေးပါသည်။ သကြား၊ ဆားနည်းနည်း၊ သံပရာရည်ညှစ်၍ ဖျော်သောအခါ ကလေး တွေက ကြိုက်ကြသည်။

မန္တလေးမှာ သစ်ခွဖျော်ရည်မတွေ့မိပါ။ ရေခဲမုန့်မှာတော့ Vanilla အရသာရနိုင်ပါ သည်။ သို့သော် သစ်ခွအရသာဟု မသုံးပါ။ ဗနီလာအရသာတဲ့။ မြန်မာစကားလုံးတစ်လုံး ဆုံးရှုံးရသလိုပါပဲ။

“သစ်ခွဖျော်ရည်ပုလင်းရှိလား” ကျွန်တော်မေးတော့ အရောင်းစာရေးမ လေးက ဒါတွေပဲရှိတယ်ဟု ထိုင်ရာမထပြော ပါသည်။ သစ်ခွဖျော်ရည်ဆိုင်မှာ မရှိ။ စာရေး မလေးမှာ Cordial (အချိုရည်)၊ (ချစ်ခင်ရင်း နီးမှု)နှစ်ခုစလုံးမရှိ။

ယခု နွေနေပူပူမှာ ငယ်ငယ်က သစ်ခွ အချိုရည်သောက်ရတာ သတိရလာသည်။ သတိတရစာလေးရေးမည်ဟု အာရုံရလာ တော့ သစ်ခွဖျော်ရည်သောက်ချင်လာသည်။ အိမ်မှာ အနီးစပ်ဆုံး ဘာလီတော့ရှိသည်။ ကျွန်တော်ဘာလီဖျော်ရည် (Barley)ကို သစ်ခွအမှတ်နှင့် တစ်မိမိမိသောက်ရင်း စာ ရေးနေတော့ ဇနီးသည်က

“ဆီးချိုဝင်မှာစိုးလို့ အချိုလျှော့စားပါ

ဆို ဘာလီဖျော်ရည်သောက်တယ်။ နောက်မ သောက်နဲ့” ဟု တားမြစ်ပါသည်။

ဘကြီးသည် သူ၏ ဗီတိုအာဏာကို သူ၏ မြေးချွေးမအား လွှဲပေးထားခဲ့လေ သလား မပြောတတ်ပါ။ ကျွန်တော်နားထဲမှာ “ကရော်ကမည်ကွယ်” ဟု ကြားမိသလိုလို။

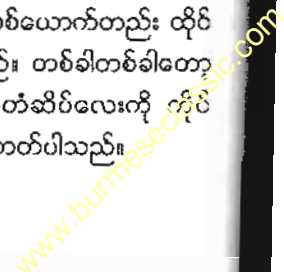
ပန်းခြံလေးထဲက အဘွားရဲ့

ကျွန်တော်တို့က ဒေါ်ဘွားရဲ့ကို ပန်းခြံ လေးထဲက အဘွားရဲ့ ဟု ခေါ်ကြသည်။ အဘွားရဲ့၏ တဲကလေးသည် ပန်းခြံကလေး ထဲမှာ ရှိလေသည်။ တဲဟုခေါ်ကြသော်လည်း စင်စစ်တဲကလေးမဟုတ်ပါ။ သွပ်မိုး၊ ဝါးကပ် ကာ အိမ်ကလေးတစ်လုံးသာဖြစ်ပါသည်။

ပန်းခြံလေးထဲမှာတော့ ပန်းတွေစုံလို့၊ ပုဏ္ဏားရိုက်အနီနှင့် အဝါပင်တွေက များပါ သည်။ စံပယ်၊ ဇွန်နှင့် မြတ်လေးပင်တို့လည်း ရှိပါသည်။ ဇီဝါပင်ကတော့ ရေတွင်းနားမှာ၊ မြဲထောင့်မှာတော့ ရန်ပြင်းပြင်း၊ သင်းသင်းပျံ့ ပျံ့ဖူးပွင့်နေတတ်သော ဒန်းပန်းပင်တွေ။ ကျွန်တော်တို့က တစ်ခါတစ်ရံ အဘွားရဲ့တို့ အိမ်သို့ သွားလည်တတ်သည်။ ကျွန်တော်တို့ အဘွားရဲ့တို့ ဘယ်လိုဆွေမျိုးတော်စပ်သည် ကျွန်တော်မသိပါ။ အခုလည်း မသိပါ။ နောင် လည်း သိဖို့ မလွယ်တော့ပါ။ အခုအဘွားရဲ့ လည်း မရှိတော့ပါ။

အဘွားရဲ့က ကျွန်တော့်ဘကြီးကို ကို တင့်ဟု ခေါ်၍ အဘွားရဲ့ကို ဘကြီးက “မယ် ရဲ့” ဟုခေါ်တတ်ပါသည်။ အဘွားရဲ့ကို ဘကြီး က ငွေကြေးထောက်ပံ့တတ်၍ အဘွားရဲ့က ဘကြီးကြိုက်တတ်သော ဟင်းကလေးများ ချက်လျှင် ပေးပို့တတ်ပါသည်။ ဆွေမျိုးတော် စပ်သလား။ ဒါဆို ကျွန်တော့်အဒေါ်ကြီးတွေ က အဘွားရဲ့ထံ ဝင်ထွက်သွားလာရှိရမည်။ အခုတော့ အဆက်အသွယ်မရှိပါ။ ဘာပဲပြော ပြော အဘွားရဲ့နှင့် ဘကြီးတို့ သံယောဇဉ်ကြီး တာ သေချာပါသည်။ မောင်ချစ်နမချစ် Platonic Love များလား။ အဘွားရဲ့နှင့် ဘကြီးလူချင်းဆိုတာ မတွေ့ဖူးခဲ့ပါ။ အဘွား ကလည်း မလာပါ။ ဘကြီးကလည်း အဘွား တို့ဘက်လုံးဝမသွားပါ။

ကျွန်တော်တို့သွားပြီဆိုလျှင် အဘွားရဲ့ ကို အိမ်ဦးခန်းမှာ တစ်ယောက်တည်း ထိုင် နေတာတွေ့ရပါသည်။ တစ်ခါတစ်ခါတော့ ဘုရားစင်နားမှာ ဆုတံဆိပ်လေးကို ကိုယ် ကြည့်နေတာတွေ့ရတတ်ပါသည်။



“ဘုရားအိုးတွေ ဆေးရင်း ဆေးနေတာ ငါ့မြေးရဲ့” ဟု အဘွားရဲ့က ပြောတတ်ပါသည်။ ဘုရားအိုးက အမြောက်ကျည်ဆံ ဟောင်းကြီးတွေ ဖြစ်သည်။ ကြေးအိုးကြီးတွေကို မန်ကျည်းသီးမှည့်ရည်နှင့် ဆေးတော့ ဝါဝါဝင်းလျက် ဖိတ်ဖိတ်လဲ့လဲ့တောက်ပသစ်လွင်နေပါသည်။ တံဆိပ်ကလေးကလည်း ကြေးနှင့် လုပ်ထားသော တံဆိပ်လေးမို့ အဖွားရဲ့က ဆေးကြောတာ ဖြစ်ပါသည်။ ဘောလုံးသမား ပုံနှင့် ဆုတံဆိပ်ကလေးချို့။

“ဘွားဘွား Runner-up ဆိုတာဘာလဲ” ဆုတံဆိပ်မှာပါသော စာတန်းလေးကို ကြည့်၍ ကျွန်တော်တို့က မေးကြသည်။

“ငါ့မြေးတို့က ဘာထင်လို့လဲ”

“တောင်တက်တာလား။ အပြေးပြိုင်တာလား”

အဘွားရဲ့က မျက်နှာမှ အရေးအကြောင်းများ တင်းလာအောင် ပြုံးရင်းမှ

“ဒုတိယဆုကို ပြောတာပဲ ငါ့မြေးရဲ့”

“ဟင် ဒုတိယကို Second ခေါ်တာ ဗဟုတိဘူးလား”

“Runner-up လို့သုံးကြတာပဲ ကလေးရဲ့” ဝေဠဝ ပြည့်နှစ်ဟု တံဆိပ်မှာပါသည်။

“လွတ်လပ်ရေးမရခင်ကပေါ့။ မောင်ပိုသဆိုတာဘယ်သူလဲအဘွား”

Maung Po Tha ဟူသော နာမည်ကို ခတ်၍ ကျွန်တော်တို့က မေးပါသည်။ တိကျသော အဖြေကို မပေးပါ။

“Runner Up ဆိုတာ ဒုတိယလူပါပဲ မြေးရယ်” ဟုသာ တွေ့လွဲလွဲသော အဖြေကို ပေးပါသည်။

အဘွားရဲ့ကို မည်သူက ဤတံဆိပ်လေး ဆေးခဲ့ပါသလဲ။ ဝေဠဝ ပြည့်နှစ်က အားကစားပြိုင်ပွဲဝင်ခဲ့သူဆိုတော့ အဘွားရဲ့နှင့် ရွယ်တူပဲ ဖြစ်ပါမည်။ အစ်ကိုလား၊ မောင်လား၊ ခင်သူပေပဲလား။

အဘွားရဲ့နှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်တော်စာရေးသူသည်။ အဖွားရဲ့က အားလပ်ချိန်ရလျှင် အိမ်ပိစွမ်းစုံကို ပြန်ကြည့်ပြီး သန့်ရှင်းဆေးကြောသိမ်းဆည်းလေ့ရှိသည်။

“မကြာခဏပြန်ကြည့်တော့ ပစ္စည်းတွေ မပျက်စီးတော့ဘူးပေါ့။ ပိုးမစား၊ ခြေထောက်၊ ကြွက်မလိုက်တော့ဘူးပေါ့။ ဘယ်အရည်အသွေးနဲ့ရေးတာ အတိအကျထိမသိပေ။ မှတ်မိတာပေါ့” ဟု ပြောဖူးပါသည်။

ထိုလေ့ကို ကျွန်တော်အမွမ်းတင်ရေးဖူးပါသည်။ ကျောင်းသားများအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ရေးခဲ့တာပါ။ ကိုယ့်စာကိုယ်မကြာခဏပြန်ဖတ်၊ ပြန်နွဲ့၊ Revision ပြန်နေလျှင် စာပိုရကြောင်းပြောပြချင်တာပါ။ အဘွားရဲ့ပစ္စည်းထုတ် ထုတ်ကြည့်သလိုပေါ့။ Refreshher Memory, Update and Upgrade ပေါ့။ Review ပေါ့။

အဘွားရဲ့က အားလပ်လျှင် ပစ္စည်းလေးတွေ ထုတ်ထုတ်ကြည့်တတ်သည်။ တိုက်ပန်းကန်ပြားအကောင်းတွေ၊ နိုင်ငံခြားခြစ်မှန်ဘူးခွံတွေ၊ ပေါင်ဒါဘူးတွေ၊ စီးကရက်ဘူးခွံတွေ၊ စာအုပ်ကလေးတွေ၊ ဘန်ကောက်ပုဆိုးကလေးတွေ၊ စုံလို့ စုံလို့ပါပဲ။ ဆုတံဆိပ်ဆွဲကြီးလေးကိုတော့ မန်ကျည်းရည်နှင့် မကြာခဏ ဆေးတတ်သည်။

ထိုတံဆိပ်ကလေးကို ကျွန်တော်အခုထိ မှတ်မိပါသေးသည်။ ဘောလုံးပွဲမှာ ဆုချီးမြှင့်တော့ ကစားသမားတစ်ဦးစီကို လည်ပင်းမှာ ဆွဲပေးတဲ့ ဆွဲကြိုးမျိုးပါ။

တံဆိပ်မှာ ဝေဠဝ ဟူသော ဂဏန်းနှင့် Runner Up ဟူသော စာပါသည်။ ဘောလုံးကစားနေသလိုလို ရုပ်ပုံပါသည်။ နာမည်ကတော့ မောင်ပိုသတို့။ အင်္ဂလိပ်လို Maung Po Tha ဟု ပေါင်းပါသည်။ နေပါဦး Maung Po Tha ဟု အင်္ဂလိပ်လိုပေါင်းတော့ မြန်မာအမည်က မောင် ပို သဟု တ် ပါ မလား။ အင်္ဂလိပ်ခေတ်က စာလုံးပေါင်းပုံကို စဉ်းစားကြည့်ရမည်။ Po သည် ဖိုးဖြစ်မည်။ Tha ဟာ သာပါပဲ။ သည်တော့ ဟောဗျာ Maung Po Tha ဆိုတာ မောင်ဖိုးသာဖြစ်ဖို့ များပါသည်။ မောင်ဖိုးသာဆိုတာ ဘယ်သူပါလိမ့်။

ကျွန်တော့်ရင်ထဲ ထိတ်သွားပါသည်။ ကျွန်တော်ဘကြီး၏ အမည်ရင်းမှာ ဦးသာတင်ဖြစ်ပါသည်။ မောင်ဖိုးသာဟာ... အခုတော့ ဘကြီးရော၊ အဘွားရဲ့ပါ မရှိတော့။ အိမ်တွေ၊ ခြံတွေလည်း မရှိတော့။ တံဆိပ်လေးလည်း မရှိတော့ဘူး ထင်ပါရဲ့။ ကျွန်တော်အရာရာကို ပြက်ပြက်ထင်ထင်သတိရဆဲ။ တံဆိပ်ကလေးကိုလည်း မျက်စိထဲ ကွက်ကွက် ကွင်းကွင်းမြင်ယောင်ဆဲပါ။ အဘွားရဲ့အသံကိုလည်း နားထဲ ပီပီသသ ကြားဆဲပါ။

“Runner Up ဆိုတာ ဒုတိယလူပါပဲ။ မြေးရယ်...” တဲ့။

ဖျာလိပ်ဇာတ်လမ်း

ကျွန်တော့်သားတွေကို အိပ်ရာခင်း၊ အိပ်ရာသိမ်းဖို့ ကျွန်တော်တာဝန်ပေးထားပါသည်။ သူတို့ တာဝန်ကျေပါသည်။ ခက်တာက တစ်ခါတစ်ခါ မွေ့ရာ၊ ခြင်ထောင်၊ ဖောင်၊ ခေါင်းအုံး၊ ဖျာတွေနှင့် ဆော့ကြတာပါပဲ။ သူတို့ နှစ်ယောက်တင်မကဘဲ ကလေးအုပ်ကြီးပါလာရင်တော့ ဒုက္ခကို ရောက်ကုန်တော့တာပါပဲ။ အားလုံးညစ်ပတ်ပေရေကုန်တော့တာပါပဲ။ ခြင်ထောင်တွေ ငြိုငြီး ချည်တွေချော်၊ စုတ်ပြ ကုန်တော့တာပါပဲ။ ဖျာတွေ ကျွေးကြေကုန်တော့တာပါပဲ။

“ဟေ့... ဟေ့ကောင်တွေ မလုပ်နဲ့” ဟု တားရသည်။ ဖျာလိပ်ကို လူနှစ်ယောက်ထမ်းပြီး ပါဝါရိန်းကျားနှစ်ယောက်လက်နက်နှင့် တိုက်ပွဲဝင်နေကြ၍ ဖြစ်သည်။

“ဖျာလိပ်ကို ရှေ့နောက် လူနှစ်ယောက် ထမ်းရဘူး”

“ဘာဖြစ်လို့လဲ ဖေဖေ”

“မကြိုက်ကြဘူး။ လူသေကို ဖျာလိပ်ထဲမှာ ထည့်ထမ်းပြီး အသုဘချလာတာနဲ့တူလို့ ထင်ပါရဲ့”

“ဖေဖေ အယူသီးသလား”

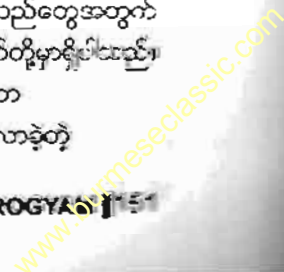
ကျွန်တော် အယူမသီးပါ။ ဆေးခန်းကို အိမ်ထဲမှာပဲ ဖွင့်ပါသည်။ ကွယ်လွန်ပြီးသား လူနာကို အသက်ရှိသေးသည်ထင်ပြီး ခေါ်လာသူတွေ မကြာခဏကြုံဖူးသည်။ မကြောက်ပါ။ လာဘ်မရှိဘူးဟု တစ်ခါမှမတွေးမိပါ။

“ကိုယ့်မယ့်ပေမယ့် ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ နေရတာ။ ယုံကြည်တဲ့ သူတွေကို လေးစားရမယ်။ သူများမကြိုက်ရင် မလုပ်ရဘူး”

ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်က သင်တန်းတက်လျှင် စစ်ပညာအခြေခံပါ သင်ရသည်။ သင်တန်းဆရာကြီးတွေက -

“ဖျာလိပ်စာတွေ၊ စောင်ကြမ်းစာတွေ” ဟု တစ်ခါတစ်ခါပြောတာမှတ်မိပါသည်။ စိတ်ဆိုးသူ သင်တန်းသားမတွေ ဖူးပါ။ ကျွန်တော်လည်း စိတ်မဆိုးပါ။ ဒါ... ရှေ့တန်းရောက်စစ်သည်တွေဆီက ဆင်းသက်ခဲ့တဲ့ စကားထင်ပါရဲ့။ တိုင်းပြည်အတွက် မထင်မရှားအသက်စွန့်ခဲ့ရတဲ့ စစ်သည်တွေအတွက် စာနာနားလည်မှု ကျွန်တော်တို့မှာရှိပါသည်။

“မရခင် ဖျာလိပ်က ထိပ်ပေါ်မှာသာ တင်လာခဲ့တဲ့



မောင်မင်းကြီးသား

ယောက်ျားတွေမှာလေ

ရတော့ ဖျာလိပ်သားပင် နင်းချေပါလို့

သီချင်းတွေမှာ ကြားဖူးတဲ့ ယောက်ျား သဘာဝပါ။ မြင်သာထင်ရှားရှိတဲ့ မြန်မာ့လေ့ လေးနဲ့ တင်စားထားတာပါ။

ဖျာလိပ်နတ်ဆိုတာရှိသည်။ ရှင်မအောင်ဖြူ သို့မဟုတ် မအောင်ဖြူနတ်ပါ။ ကျွန်တော် ပုဂံပြည်ကို စိုးစံစဉ် (သက္ကရာဇ် ၅၆၆-၆၁၂) အချိန်က သာယာဝတီမြို့တွင် ဖြစ်ပွားခဲ့သော နတ်ရာဇဝင်ရှိသည်။ မိန်းကလေးတွေ အချစ် ရေးမေးလေ့ရှိတဲ့ နတ်ပါ။ ရှင်မအောင်ဖြူရဲ့ ကျိန်စာကြောင့် သာယာဝတီနတ်မှာ လူဆိုး၊ တိရစ္ဆာန်ဆိုးပေါသည်ဟု အယူရှိကြသည်။ နတ်ရာဇဝင်အရပါ။

မြန်မာရာဇဝင်အရတော့ သာယာဝတီ ဟာ သူရဲကောင်းတို့ရဲ့ မြေပါ။ တောင်သူလယ် သမားခေါင်းဆောင်ဆရာတို့ရဲ့ မြေပါ။ သတ္တိရှိ ကိုယ်ကျိုးစွန့်သူတို့ရဲ့ မြေပါ။

ပြိုင်ပွဲတစ်ပွဲမှာ ရှုံးနိမ့်ပြီး စောစောစီးစီး ထွက်ခွာတယ်ဆိုရင်အောင် ဖျာလိပ်တယ်ဟု သုံးကြပါသည်။ ဖျာလိပ်ပြီး ပြန်ရုံပေါ့။ အောင် ပွဲမရတော့ဘူးပေါ့။

ပတ်စာရွာ၊ ဖျာလိပ်(သိမ်း)ဆိုတာက တော့ ပွဲအပြီး၊ ဇာတ်အသိမ်းအထိဟု အဓိပ္ပာယ်ရပါသည်။ ဇာတ်ပွဲကလာတဲ့ အသုံး ပါ။ ပတ်စာဟူသည် အသံညှိရန် ဝှံ့မျက်နှာညှိ ကပ်ရသော ထမင်းနှင့် ပြာနယ်ထားသည့် အရာဖြစ်ပါသည်။

ပွဲပြီးပြီး ဖျာကို လိပ်၍ အိမ်ကို ပြန်ကြစို့ ပေါ့ဗျာ။ အစအဆုံးကူညီတယ်ဆို ပတ်စာရွာ ဖျာလိပ်တဲ့အထိ ကူညီတယ်ဟု ပြောကြပါ သည်။ ပွဲလန်တုန်းဖျာခင်းတာလည်း ရှိသေး သဗျ။

“ကမ္ဘာမြေကြီးဖျာလိပ်ရင် ငါ့ဆီပုလင်းလေး ဘယ်နားထားရပါ”

အမေပြောပြောနေတဲ့ စကားပါ။ ဇာတ်ပွဲ ထဲက လာတဲ့ စကားထင်ပါရဲ့။ အမေကတော့ ဒီစကားကို သရော်သံဇွေဇွေ၊ ပြက်ရယ်ပြုံး နှင့် ပြောတတ်ပါသည်။

ဆေးကျောင်းသားတွေကိုတော့ “ဖျာ လိပ်ခေါင်းထဲဝင်တဲ့ ခွေး”ဟု ရှေးဆရာကြီး တွေက တင်စားကြသည်။ ကြိုးချည်ထားတဲ့ ဖျာပေါ့ဗျာ။ ကြိုးချည်ထားတဲ့ ဖျာလိပ်ဆို လည်း ပြေးထွက်ပြီး ဘေးရောက်ကုန်မှာပဲ။ ဒီဘက်အပေါက်က ဝင်ခဲ့ပြီးရင် ဟိုဘက်

အပေါက်က ထွက်မှပဲ အောင်ပွဲခံလိမ့်မည်။ ရပ်နေလို့မရ။ နောက်ပြန်လှည့်လို့မရ။

ဖျာလိပ်ခေါင်းထဲဝင်မိရင် ဟိုးထွက် ပေါက်က ထွက်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားဟု ဆရာကြီး တွေက လမ်းညွှန်မှာ ကြားကြသည်။ ယခု ကျွန်တော်တို့ ဆရာဖြစ်လာတော့လည်း ဖျာ လိပ်ကောင်းကောင်းရက်ပြီး ကြိုးခိုင်ခိုင် လည်း နှောင့်ထားရသည်။ ဒါတောင် ခွေး ကောင်လေးတွေက ဖျာကို ကိုက်ဖောက်ထွက် ပြေး တတ်သေးသည်။

ဟိုး... ကုန်ပစ္စည်းရှားပါးစဉ်က ကျွန် တော်ဘကြီးရဲ့ ဖျာလိပ်ဇာတ်လမ်းကတော့ ပြုံးစရာပါ။ တစ်ရက်မှာ ကျွန်တော်ဘကြီးက တာဝန်ကျေဦးကြီး (သီးနှံကို ဝယ်ဈေးနဲ့ ဝယ် သလောက်အရှုံးခံရောင်းချသူ)မို့ လက်နှိပ် ဓာတ်မီးဝယ်ခွင့်ရခဲ့သည်။ ငါးခဲထိုးလက်နှိပ် ဓာတ်မီးပါ။ ကျွန်တော်တို့ ရွာအခေါ်အရ “တုတ်မီး”ပေါ့။ “ဒုတ်မီး”ဟု အသံထွက်ပါ သည်။

မနက် ၁၀ နာရီလောက် မုံရွာက ဝယ်ပြီး ပြန်လာသည်။ မွန်းမတည့်မီ ရွာပြန်ရောက် သည်။ လက်နှိပ်ဓာတ်မီးစမ်းကြည့်ရဦးမည်။ နေဦး... အခုတော့ မွန်းတည့်ချိန်ကြီး ဘယ် လိုလုပ်မီးစမ်းကြည့်မှာတုန်း။

နာရီပြန် ၂ ချက်ထိုးသွားပြီ။ နေက ပြင်း လိုက်တာ။ အပြင်မှာ မီးနဲ့ ထိုးထားသလို ဝင်း ဝင်းတောက်လို့။ နာရီတကြည့်ကြည့် စောင့် သည်။ ညနေ ၃ နာရီ။ နေကလည်း ပူလိုက် တာ။ နေ့ခေါင်ခေါင်မို့ မိုးသားတိမ်လိပ်က လည်း ကြက်မတစ်ဝပ်စာပင်မရှိ။ ခုတင် အောက်၊ ကြောင်အိမ်နောက်၊ စားပွဲကုလား ထိုင်ကြားက အကြီးအကြား၌ပင် အမှောင်ရိပ် မရှိ။

ညနေ ၄ နာရီ၊ ဘယ်နေညိုသေးလို့တုံး၊ ညနေစောင်းနေက အိမ်ထဲဝင်လာတော့ ပို တောင် လင်းလာသေး။ ပူလိုက်တာလည်း လွန်ရော။ လက်မလွှတ်တမ်းဆုပ်ကိုင်ထားလို့ လက်နှိပ်ဓာတ်မီးမှာ ခွေးတွေ ရွံနှစ်နေပြီ။

ညနေ ၅ နာရီ၊ အမှောင်ရိပ်က ဘယ်ဆီ သဝေထိုးနေပါလိမ့်။ တစ်သက်နှင့် တစ် ကိုယ်ဒီတစ်ခါပဲ အမှောင်ကို တမ်းတတောင့် တဖူးသည်။

“ဖျာလိပ်လိပ်စမ်းဟေ့”

ဘကြီး၏ အမိန့်သံက ဟိန်းထွက်လာ သည်။ အခြေအနေကို အသာအကဲခတ်နေ ကြသော သမီးတွေက သင်ဖျာကို အလျင်

အမြန်ချက်ချင်းမဆိုင်းမတွ လိပ်ပေးကြ သည်။ ဖျာလိပ်ကို ထောင်ပေးရသည်။ ဘကြီးက ဖျာလိပ်ခေါင်းထဲ လက်နှိပ်ဓာတ်မီး ကို ထိုးကြည့်ပြီး လွန်စွာ နှစ်ထောင်းအား ရရှိလှသော အသံကြီးဖြင့် “လင်းချက်တော့ ကွာ”ဟု မှတ်ချက်ပြုပါသည်။

ဘကြီးက ဖျာလိပ်ခေါင်းထဲကို မီးထိုးပြ ရင်း လက်တစ်ဖက်ကလည်း ဖျာလိပ်မပြေ အောင် ထိန်းပေးထားသည်။ တစ်အိမ်သား လုံးတစ်ယောက်မကျန် ကြည့်ရသည်။

“ဟာ ဟင် ဟယ် အိုး အမယ်လေး ကျွတ်ကျွတ်ကျွတ်ကျွတ်”

အာမေဩတ်စကားလုံးများကို ရှေ့မှ ဆီ လျော်သလို ယုတ္တိရှိရှိတစ်ယောက်နှင့် တစ် ယောက်မထပ်အောင် ရွေးချယ်မြည်တမ်းပြီး နောက်မှ “လင်းချက်တော့ကွာ”ဟု သံ ယောင်လိုက်မှတ်ချက်ပြုကြရသည်။

ယခုကျွန်တော်တို့ဆီမှာ လက်ကိုင်ဖုန်း တွေ ပေါလာပါပြီ။ အရစ်ကျ၊ တန်ဖိုးနည်း၊ မဲ ပေါက်၊ ခွဲတမ်း၊ ဝန်ထမ်းအခွင့်အရေး...

ဖုန်းတွေ ပေါလာပါသည်။ ဖုန်းရတိုင်း ရတိုင်း ဆွေမျိုးမိတ်သင်္ဂဟတွေက ကျွန် တော်ဆီဆက်၍ ဖုန်းစမ်းပါသည်။ အကြောင်း မရှိ အကြောင်းရှား။

ယနေ့ မနက်မလင်းသေးမီ ဖုန်းလာ သည်။ သားကြီးကို ချောနိုးကာ ဖုန်းသွားနား ထောင်ခိုင်းသည်။ ဖုန်းကို အိပ်ရာထဲယူလာ လေ့မရှိ။ မဲပေါက်တာလား။ အင်တာနက် ချိတ်လား။ Handset ဘာတံဆိပ်လဲ မေးသံ ကြားရသည်။ အိပ်ချင်ပူးတူးသံနှင့် ပြီးတော့ ခြင်ထောင်ထဲ ပြန်ဝင်လာပြီး ခွေကာ အိပ် သည်။

“ဘယ်က ဖုန်းလဲငါ့သား”

“ဖျာလိပ်ခေါင်းထဲ လက်နှိပ်ဓာတ်မီးထိုး တာပါ ဖေဖေ”ဟု ဖြေပါသည်။

ညှိနှိုင်းခြင်း

အဘိုးအဘွားအကြောင်း ပြောမည် ကြံ တော့ ဘကြီးဦးဘခင်အကြောင်း ချန်ထား၍ မရပါ။ မှတ်မှတ်ရရပြောပြချင်ပါသေးသည်။ ယခုအထိ ဘကြီးသခင်အသက်ရှင်လျက် ရှိ ကောင်းရှိနေပါဦးမည်။ သို့သော် ကျွန်တော် နှင့် အဆက်အသွယ်မရပါ။ ကျွန်တော်က လည်း ရွာသို့ မရောက်ဖြစ်ပါ။ ရွာကိုလည်း တစ်နှစ်မှ တစ်ခါသာသွားရာ ဘကြီးဘခင်ရှိ သော်လည်း ဆုံတွေ့ဖို့ မလွယ်ပါ။ အခုရှိနေ

လျှင် အသက် ၇၀ ကျော် ၈၀ နီးပါးပေါ့။
 ကျွန်တော်တို့ ငယ်ငယ်တုန်းက ဦးဘ
 ခင်အသက်သုံးဆယ်ကျော် လေးဆယ်ဖြစ်မှာ
 ပေါ့။ ဌာနတစ်ခုရဲ့ အငယ်တန်းဝန်ထမ်းပါ။
 သို့သော် ရုံးကောင်းကောင်းတက်ပုံ မပေါ်ပါ။
 သူ့ကို အားလုံးက ခွင့်လွှတ်ထားကြပုံပေါ်ပါ
 သည်။ သူ့ကို သုံးစားလို့ မရတဲ့သူဟု သတ်
 မှတ်ထားကြပုံပါ။ သို့သော် ဦးဘခင်ကတော့
 သူ့ကိုယ်သူ တစ်မြို့လုံးကို ထမ်းပိုးထားရတဲ့
 သူလို့ မှတ်ယူထားပုံပါ။

ရပ်ရွာအေးချမ်းရေး၊ စည်ပင်သာယာဝ
 ပြောရေး၊ တိုးတက်ရေး၊ အားလုံးသူ့ကိုစွ
 ချည်းပဲဗျ။ သူသာမရှိလျှင် တစ်မြို့လုံးတစ်
 ငင်ပြိုကွဲသွားတော့မည်ကဲ့သို့ ယူစွဲထားသူပါ။
 နေ့ရာသီမှာ မီးဘေးအန္တရာယ်ကင်းဖို့ တစ်
 မြို့လုံးပတ်ပြီး လှုံ့ဆော်တာလည်း သူပဲ။ မိုး
 ရာသီမှာ ချင်းတွင်းမြစ်ရေစိုးရိမ်ရေမှတ်
 ကျော်တာလည်း သူရဲ့ အပူပါပဲ။ ဟော...
 ဆောင်းတွင်းမှာ သီးနှံတွေ အချိန်မှန်မှန်ရိတ်
 သိမ်းဖို့လည်း သူ့ကိုစွဲပဲဗျ။

သူဌာနအလုပ်ကျ တာဝန်ကျေကျေလုပ်
 မလုပ်မသိရပါ။ သူလုပ်ချင်လုပ်မည်။ သူမ
 လုပ်ချင်မလုပ်ဘူးဆိုတာမျိုးပါပဲ။ အမယ်...
 “ငါမဟုတ်လည်း ဌာနကြီးမပျက်ပါ
 ဘူး”
 လို့လည်း ပြောတတ်သဗျ။ “ငါအလုပ်
 လုပ်ချင်တဲ့ အချိန်ကျတော့ ရုံးက ဆင်းသွား
 ငြိကွ” လို့လည်း တစ်ခါတစ်ခါ ပြောတတ်ပါ
 သေးသည်။ သည်တော့ ဦးဘခင်ဟာ ခပ်
 ကြောင်ကြောင် ဦးဘခင်ဟု ဆိုပါတော့။
 အဖေကတော့ Eccentric ဖြစ်တယ်လို့ သတ်
 မှတ်ပါသည်။ Eccentric ဆိုတာ ပုံမှန်မဟုတ်
 သော၊ ထူးခြားသော၊ မိရိုးဖလာမဟုတ်သော၊
 ခွဲနေမဟုတ်သော လူပုဂ္ဂိုလ်၊ အပြုအမူပါပဲ။

ဦးဘခင်က ဖြူဖြူပုလုံးလုံး၊ ထူးခြား
 ဘာက မျက်လုံးကြီးတွေက မျက်ခွံအပြင်
 ဘက်ရောက်နေသလိုလို ထွက်နေတာပါ။ ပါး
 စပ်ကလည်း အကြီးကြီးပါဗျာ။ ကွမ်းတွေက
 ထည်း ပါးထားလိုက်တာ။ ကွမ်းဖတ်တွေရော
 ကွမ်းရည်တွေရော အပြင်ကို အမြဲထွက်ကျ
 နေတော့တာပါ။ တင်းတင်းစေ့ထားတော့
 နှုတ်ခမ်းနှစ်လွှာက မင်္ဂလာဆောင်တွေမှာ
 တွားတဲ့ ခပ်ညှည့်ပန်းကိတ်လို ပွပွယောင်း
 ဆောင်း၊ မညီမညာ ရွဲ့စောင်းစောင်းပါ။ ပါး
 စပ်ကလည်း အသံထွက်ကြီးနဲ့ ဗလုံးဗထွေး
 ဖြောနေတော့တာပါ။

ထူးခြားတာက အင်္ဂလိပ်အသံထွက်ဗျ။
 အင်္ဂလိပ်လို ပြောတော့ကျတော့ ရေဒီယိုများ
 လိုင်းပြောင်းသလိုကို ကြည့်လင်ပြီး ပီသနေ
 တာပါပဲ။ အင်္ဂလိပ်ကြီးပြောနေသလိုပဲ။
 မြန်မာပြောတာဆိုတော့ နည်းနည်းတော့
 နှေးတာပေါ့။ နှေးတော့ ကျွန်တော်တို့ နား
 လည်တာပေါ့။ သူက ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဆရာ
 တွေထက်တောင် အင်္ဂလိပ်စာ တော်တယ်လို့
 ကြီးမားလေ့ရှိပါသည်။ ကျွန်တော်တို့ကိုလည်း
 စာသင်ပေးသဗျ။

တစ်ခါက ကျွန်တော်တို့ အိမ်ရှေ့မှာ
 ရေးထားတဲ့ စာတန်းကို သူက ဖတ်ကြည့်ပြီး
 စာသင်တော့တာပါပဲ။ Welcome ကို (1)
 နှစ်လုံးနဲ့ မပေါင်းရဘူး။ တစ်လုံးပဲ။ Wel-
 come from လို့ မရေးရဘူး။ Welcome to
 နဲ့ သုံးရတယ်လို့ သင်တော့တာပါပဲ။ Wel-
 come to Mandalay စသည်ဖြင့်ပေါ့ဗျ။

Time and Tide waits for no men လို့
 ရေးရတယ်။ Time and Tide ဆိုပြီး နှစ်မျိုးမို့
 wait မရေးရဘူး။ s ပါရတယ်ဆိုတာလည်း
 သင်ပေးတတ်ပါသည်။ Enter ရဲ့ နောက်မှာ
 into မလိုတာလည်း သူသင်ပေးတာပါပဲ။ I
 can't help loving မချစ်ရင် မနေနိုင်တာက
 လွဲလို့ဆိုတာမျိုးတွေလည်း တစ်ချက်တစ်
 ချက်လုပ်တတ်ပါသည်။ The More You
 Love, The More You Suffer (ချစ်လေ
 နေ ခံရလေလေ)ဆိုတာမျိုးလည်း လုပ်လေ
 သေးရဲ့။

အဖေကတော့ ကျွန်တော်တို့ ဦးဘခင်
 နားကပ်နေလျှင် သဘောကျသည်။ အမေတို့
 အဒေါ်တို့ကတော့ မကြိုက်ပါ။ အူကြောင်
 ကြောင်အကျင့်ကူးမှာစိုးလို့တဲ့။

ဦးဘခင်က ရေသိပ်မချိုးဘူး။ “ချေး
 စင်ရင် အဖျားဝင်တယ်” ဟု ပြောတတ်ပါ
 သည်။ သူပြောတာ ဟုတ်သလောက်ဟုတ်ပါ
 သည်။ တကယ်လည်း အရေပြားပေါ်က ဝိုး
 ကောင်လေးတွေပါသွားပြီး တစ်ခါတစ်ခါ
 ကိုယ်ခံစွမ်းအားကျတတ်ကြောင်း စာအုပ်
 တွေမှာ ရေးပါသည်။ အမြဲတမ်းမဟုတ်ပါ။

အိမ်မိုးတော့ အိမ်ကို ခေါင်ကစမိုးသဗျ။
 ပြောင်းပြန်ကြီးပေါ့ဗျာ။ အိမ်ခေါင်ကစပြီး ဝါး
 ကပ်မိုးတာကို ပြောတာပါ။ မှားနေပြီပြော
 လည်း လက်မခံပါ။ အရိပ်ရသားပဲတဲ့။ မိုးရွာ
 ရင် မိုးရေလိုမှာပေါ့ဆိုတော့ မိုးကရွာမှ ယို
 တာပါဟု ပြန်ပြောတော့ ဘာဆက်ပြောရမှန်း
 မသိကြတော့ပါ။ နောက်သူမရှိတုန်း အမိုးပြန်

မိုးကြွရပါသည်။
 ထမင်းစားချိန်ရောက်လျှင် ရေအရင်
 အဝသောက်သည်။ ပြီးတော့ ဟင်းတွေ စား
 သည်။ ပြီးမှ ထမင်းစားသည်။
 “ဒါသက်သက်ခွလုပ်တာ” ဆိုတော့
 နိုင်ငံခြားမှာ ဒီလိုပဲဟု သူက ပြောပါသည်။
 ဟုတ်လည်း ဟုတ်တာကိုး။ Dinner တွေလို
 ပေါ့။ အရက်မသောက်တတ်ပါ။ ကွမ်းက
 တော့ အိပ်ရာထဲထိ ဝါးပါသည်။
 “စားပြီးလား၊ ဘာဟင်းချက်လဲ” မေး
 ရင် စိတ်ဆိုးပါသည်။ ဒါသူများ အတွင်းရေး
 စပ်စုတာဆိုပဲ။ ဘာချက်ချက်ဘာစားစား၊
 ချက်ချင်တာချက်မည်။ စားချင်တာစားမယ်
 ပေါ့ဗျာ။ ဘာမေးရောလိုလဲတဲ့။

သူကတော့ ဒီနှစ်အအေးဗိုတယ်နော်။
 မိုးရွာမလားမသိဘူး။ မြောက်ပြန်လေလေး
 တိုက်စပြုပြီဆိုတာမျိုး နှုတ်ဆက်တတ်ပါ
 သည်။ Weather Conscious ဖြစ်သူပေါ့။
 ကျွန်တော်နှင့်တွေ့တော့
 “ကောင်လေး ဒီနှစ်နေ့အဝင်စောမယ်
 ကွ” ဟု နှုတ်ဆက်လျှင် ကျွန်တော်က “
 ဟုတ်မယ် ဦးလေး၊ သရဖီပင်တွေလည်း ဖူး
 ကုန်ပြီ။ မနက်စောစောက ဥဩတွန်သံကြား
 တယ်”

ဆိုတာမျိုး ပြန်ပြောတတ်တော့ ဦးဘခင်
 ကြီးက လူရွှင်တော်ရုပ်ကြီးလို ရယ်နေတော့
 တာပါပဲ။ ကျွန်တော်နဲ့ ကျတော့ အံ့ကိုကျလို့။
 (ကျွန်တော်လည်း ရွာက ဟောင်ဘခင်လို့ များ
 ခေါ်နေကြမလား မသိပါ)။ Skylab ပြုတ်ကျ
 တာ၊ အာဇာနည်ဗိမာန်ဝှဲကွဲတာ၊ ဖောက်က
 လင်အရေးသူအကုန်သိပါသည်။ အကုန်
 ပြောပါသည်။

ဦးဘခင် ကံနိမ့်တာက သူတို့ရုံးကို မန်
 နေကျမ ပြောင်းလာတာပါပဲ။ ဦးဘခင်က မန်
 နေကျမကို Shake Hands လက်ဆွဲနှုတ်
 ဆက်ပါသည်။ မန်နေကျမက မကြည်ပါ။ သို့
 သော် ဘာမှမပြော။

မန်နေကျမ သုံးဖို့ ရေလောင်းအိမ်သာ
 လုပ်ပေးရတော့ သူက လုပ်မပေးနိုင်ကြောင်း
 ပြောသည်။ မန်နေကျမက ဘာထူးလို့လဲ။
 အတူတူပါပဲဟု သူပြောသည်။ မန်နေကျမ
 က Latrine ကောင်းမှ သုံးတတ်ကြောင်း
 ပြောသည်။

ဦးဘခင်က Latrine လို့မပြောဖို့၊ အချို့
 က Toilet ပြောကြလေ့ရှိကြောင်း၊ ဗြိတိသျှ
 တော်ဝင်မိသားစုတွေမှာ Bathroom ပြော

ယဉ်ကျေးကြောင်းပြောကြောင်း Lecture ပို့ချပါသတဲ့။ မန်နေဂျာမကြီးဒေါ်ဖောင်းပြီ။

သူတို့ရုံးကို ပါတီရေးရာတွေ လာဟောပြောတော့ သူကတောင် Burmese way to socialism တွေ ဘာတွေ ပြန်ပြောသတဲ့။ နောက်သူမယုံကြည်ကြောင်းပြောသည်။ တစ်ပတ်အတွင်းသူ့အလုပ်ပြုတ်ပါသည်။

တစ်ခါတစ်ခါသူက လမ်းမှာ အင်္ဂလိပ်ကဗျာတွေ ရွတ်သည်။ တစ်ခါတစ်ခါ သံဝေဂတွေ အော်ဆိုသည်။ အဝတ်အစားလည်း ဖြစ်သလို။ အနေအထိုင်လည်း ဖြစ်သလို။ ဘကြီး ဘခင်ကို ကျွန်တော်သတ်ရသည်မှာ ကျွန်တော့်ဘကြီး ဆုံးစဉ်က ဖြစ်သည်။ ဘကြီးဆုံးတော့ သူက အိမ်ကို လာပါသည်။ သူက ကျွန်တော့်ဘကြီးကို သိပ်ချစ်သည်။ အဒေါ်တွေက အိမ်ထဲအဝင်မခံပါ။ ဘကြီးခင်က အိမ်ရှေ့မှာပဲ ရစ်သီရစ်သီလုပ်နေပါသည်။

အိမ်မှာ ဧည့်သည်တွေစုံလို့ ဆရာဝန်၊ ကျောင်းဆရာ၊ ဘဏ်မန်နေဂျာ၊ ပါတီကောင်စီ၊ ဘုရားလူကြီး၊ လူငယ်တွေ စုံလို့။

“အဖေက အကောင်းကြိုက်တတ်လို့ ကျွန်းအခေါင်းကို အကြီးကြီးလုပ်ထားတာ”

ကျွန်တော့်အဒေါ်ကြီးတွေက ကြားစရာ မရှိကြားပါသည်။ ဘုရားလူကြီးတွေက ကြာနီကန်ဆရာတော်၏ တရားဟောပုံနှင့်ပတ်သက်၍ တရားမမည်ကြောင်း ဆွေးနွေးကြသည်။ ကလေးတွေ တရားဘက်စိတ်ပါအောင် ဟောတာမို့ ခွင့်ပြုသင့်ကြောင်း ပြောသူက ပြောသည်။

ဥက္ကဋ္ဌကြီး၏ တရုတ်ပြည်ခရီးစဉ်က ထူးခြားကြောင်း ပါတီက ပုဂ္ဂိုလ်များက ဆွေးနွေးကြသည်။ သမ္မတကြီးဦးစန်းယုသဘောကောင်းသည်ဟု ကောင်စီလူကြီးက ပြောသည်။ ငွေစက္ကူတွေ အသစ်ထွက်သည့် ခုနစ်ဆယ့်ငါးကျပ်တန်မှာ ခုနစ်ဆယ့်ငါးဟု ရိုက်တာ သတ်ပုံမှားကြောင်း အဖေက ပြောသည်။

“Coordination”

ဟု ဦးဘခင်က တိုးတိုးလေးပြောသည်။ ညနက်တော့ မုံရွာဆေးရုံက ဆရာဝန်ကြီးတွေ ရောက်လာကြသည်။ ရောဂါ၊ ဆေးခွဲတမ်း၊ အစာအိမ်ထဲမှာ ပိုးရှိနေကြောင်း တွေ့ရှိမှု၊ မြွေအန္တရာယ်စသည်ဖြင့် ဆွေးနွေးကြသည်။

“Coordination”

ဟု ဦးဘခင်က အိမ်ရှေ့ဝင်းပေါက်မှ

တစ်ခါတစ်ခါအော်နေပါသည်။ အသုဘချမည့် မနက်ကျတော့ လူတွေ စုံနေပြီ။ ကျောင်းဆရာတွေကတော့ Wuthering Heights အကြောင်းပြောသည်။ The Brook ကဗျာဆွေးနွေးခံစားသည်။ Modern Physics အကြောင်းဆွေးနွေးသည်။ Chemistry မေးခွန်းခက်ကြောင်း ပြောကြသည်။

အဒေါ်တို့က ရွှေ၊ ငွေ၊ လယ်၊ ယာ၊ အရောင်းအဝယ်၊ ဖော့ရှုန်၊ အိရုန်း၊ ပဲခဲပြာရည်၊ ကြာဆံ၊ မေဝင်းမောင်း၊ ဟေမာနေဝင်း၊ နေကျောက်ခဲ၊ အင်းလေးမှာ ရွာတိုမိုး၊ မိုးမိုး (အင်းလျား) ကွယ်လွန်ကြောင်း စုံလို့။

ငိုသံနှင့် စကားသံများကြားမှာ ဦးဘခင်၏ အသံက ထွက်၍ လာသည်။ အသံက ကျယ်သလို ပြောတာလည်း စိတ်၍လာသည်။

“Coordination”

“ငါ့သား မင်းဆရာ ဦးဘခင်ကို သွားမေးစမ်း What is Coordination? လို့”

“လူလေးရေ Coordination ဆိုတာ ညီညီနီနီအလုပ်လုပ်တာကွ။ ဒီလောက်ကြီးတဲ့ ကျွန်းအခေါင်းကြီး (King-size ကြီး) ထည့်ဖို့နေရာ ပန်းရန်ဆရာတွေက လုပ်ထားပါ့မလား။ ပုံမှန်အရွယ်ပဲ လုပ်ထားမှာပေါ့။ သွားကြည့်ကြဦး။”

အဖေကို ပြန်ပြောတော့ အကုန်ပျာသွားကြသည်။ လက်ကိုင်ဖုန်းလည်း မရှိသေးတော့ ဦးလေးက အုတ်ဂူလုပ်ရာကို သွားကြည့်သည်။ ဟုတ်ပါရဲ့။ ပုံမှန်အရွယ်အခေါင်းအတွက်ပဲ နေရာလုပ်ထားသာ။ အုတ်ဂူကို အရေးပေါ်ပြန်ချဲ့ရသည်။ ရွာလေ့ ညနေ ၂

နာရီလောက်မှ အသုဘချတာမို့ အချိန်တော့ မိသွားပါသည်။

ဦးဘခင်သာ မစဉ်းစားမိဘူးဆိုလျှင် ဘယ်လောက်ဒုက္ခရောက်ကြမလဲ။ မစဉ်းစားပုံပါ။ မဖြစ်ဘူးတော့ မဟုတ်ဘူးပေါ့။ ပန်းရန်ဆရာတွေပဲ အလုပ်များတော့မှာပေါ့။ အချိန်ကုန်ပင်ပန်းဒုက္ခရောက်ကြမှာပေါ့။

တရားအရေး၊ ပါတီကော်မတီအရေး၊ ငွေစက္ကူအရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး၊ စီးပွားရေး၊ အားလုံးအရေးကြီးမှန်း ကျွန်တော် သိပါသည်။ လက်ခံပါသည်။ သို့သော် ထိုနေရာမှာ လက်တွေ့အကျဆုံး အခြေခံအချက်ကလေးကိုတော့ ကျွန်တော်တို့ အားလုံးလွတ်သွားကြတာပဲ။ ထိုအရေးအပါဆုံး အချက်ကလေးကို ဆုပ်ကိုင်မိသူက Eccentric ဖြစ်တယ်ဆိုတဲ့ ဦးဘခင်သာဖြစ်ပါသည်။

အရာရာကို လွတ်ထွက်နေသော ဦးဘခင်က အခုကိစ္စမှာကျတော့ ဘဝစီ၍ မြေပြင်ပေါ်မှာ တည့်တည့်၊ မားမားမတ်မတ်ခြေစုံရပ်လို့ ပြန်ပါရောလား။

အခုဆို အနစ်နစ်ဆယ်ကျော် သုံးဆယ်နီးပါးရှိပါပြီ။ ကျွန်တော့်တို့ဘာတွေ တိုးတက်သည်။ ဆုတ်ယုတ်သည် မပြောပြတတ်ပါ။ သို့သော် တို့ဘိုးတို့ဘွားတွေ အကြောင်းပြောလျှင်တော့ ဘကြီးခင်ကို သတိရမိသည်။ Coordination ဟူသော စကားကိုလည်း သတိရမိပါသည်။ Coordination ၏ အရေးကြီးပုံကို ကျွန်တော်ဖြင့် အခုထိကို ဘကြီးဘခင်လောက်မဆင်ခြင်တတ်သေးဘူး ထင်တာပါပဲ။ **နိုင်လင်းထွန်း (ဆေး/မန်း)**





ထူးခြားဆန်းကြယ်သော
AZ ကျန်းမာရေး
 ပြဿနာများ
 To ■ ဇွန်ခိုင်ဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်) ■

တချို့ ကျန်းမာရေး
 ပြဿနာတွေက
 အမြန်နည်းစာကြောင့်
 လူတွေအတွက်
 ထူးဆန်းနေတာ ဖြစ်နိုင်သလို
 တချို့ ပြဿနာတွေကတော့
 အမြစ်ဖျားပါတယ်။ ဒါကြောင့်
 ထူးခြားဆန်းကြယ်တဲ့
 ကျန်းမာရေး ပြဿနာတွေကို
 သိနားလည်ဖို့
 ဖုလှော်ပြေးထားတာ
 ဖြစ်ပါတယ်။



Alice in Wonderland syndrome

ပုံပန်းသဏ္ဍာန်ကို ပုံမှန်အတိုင်း မပြင်သောရောဂါရဲ့

ပုံပန်းသဏ္ဍာန်နဲ့ ပတ်သက်ပြီး အလိုမကျတဲ့ အခြေအနေမျိုးပါ။ လူတွေ ဒါမှမဟုတ် အရာဝတ္ထုတွေကို ပုံမှန်ထက်ပိုကြီးတယ် ဒါမှမဟုတ် ပိုသေးတယ်လို့ ထင်နေတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီအခြေအနေဟာ ပတ်ဝန်းကျင်ကို အနီးအဝေးချို့ချွဲကြည့်သလို ဖြစ်တော့မျိုးပါ။ ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ရောဂါရှိသူတွေ ခံစားရတတ်ပြီး အတက်ရောဂါ (Epilepsy) ရှိသူတွေမှာလည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဦးခေါင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရတာ၊ ပိုးဝင်တာတို့ကြောင့် ဦးနှောက်အလုံးအကျိတ်ဖြစ်တာကြောင့်လည်း ရှားရှားပါးပါး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဒါကို ယော့ခ်ရှိုင်းယားက ဆရာဝန်တစ်ဦးက ၁၉၅၅မှာ တွေ့ရှိခဲ့ပြီး အမည်ပေးခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။

Brassiere finger

ဘရာဇီယာကြောင့် လက်ချောင်းထိခိုက်မှု

လူငယ်တချို့မှာ ဘရာဇီယာကို ဘယ်လိုဝတ်ပြီး ဘယ်လို ချွတ်ရမလဲဆိုတာ နားမလည်တာကြောင့် တွယ်ဆက်တစ်သျှူးထိခိုက်မှုနဲ့ အရိုးအက်တာတို့ ဖြစ်ပြီး လက်နဲ့ လက်ချောင်း ထိခိုက်ဒဏ်ရာရနုန်း များပါတယ်။ ဗြိတိန် အလှပြုပြင်ခွဲစိတ်မှုဂျာနယ်မှာ ဇနီးသည်ရဲ့ ဘရာဇီယာကြိုးကို ဖြုတ်ရင်း လက်ချောင်းလိမ်ကာ နာကျင်သွားတဲ့ လူငယ်တစ်ဦးကို ကုသမှုပေးခဲ့ရတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။



Miss Sunshine

Cashpoint amnesia

စကားဝှက်ကို သတိမေ့ခြင်း

လုံခြုံရေးအတွက် ကာကွယ်တဲ့ ကုတ်နံပါတ်တွေကို ပြန်ဖော်နိုင်စွမ်း မရှိတော့တဲ့ မေ့လျော့တဲ့ အခြေအနေပါ။ ကိန်းဂဏန်းတွေကို မေ့လျော့မှု များလာတာဟာ အယ်လ်ဒိုင်းမားရောဂါနဲ့ သူငယ်ပြန် သတိမေ့ရောဂါရဲ့ အစောပိုင်း လက္ခဏာ ဖြစ်နိုင်တာကြောင့် ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးဖို့ အရေးကြီးပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ လျှို့ဝှက်နံပါတ်တွေကို သတိမရတာက အံ့အားသင့်စရာ မဟုတ်ပေမယ့် ဒီကိန်းဂဏန်းတွေကို ဦးနှောက်ထဲမှာ သေချာ သိမ်းဆည်းထားပေမယ့် အမြဲတမ်း ပြန်မှတ်မိအောင် ပြန်ခေါ်နိုင်စွမ်း မရှိဘူးဆိုရင် သတိထားသင့်ပါတယ်။

Dog walker's elbow

ခွေးကြောင့် တံတောင်ဆစ်ရောင်ရမ်း နာကျင်ခြင်း

ကြီးမားတဲ့ ခွေးတစ်ကောင်နဲ့အတူ လမ်းလျှောက်ရင်း ခွေးက ချုံပုတ်တွေကို မကြာခဏ နမ်းတာ၊ အမှိုက်ပုံးတွေ ဆွတာ၊ အပေါက်တွေကို လိုက်ကြည့်တာ စတာတွေ ကြောင့် သင့်မှာ တံတောင်ဆစ် ရောင်ရမ်း နာကျင်တဲ့ အခြေအနေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။



Ear Worm နားပွဲခြင်း

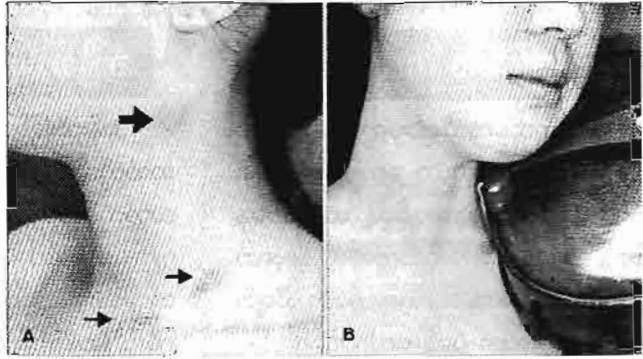
သင့်ခေါင်းထဲမှာ သီချင်းတစ်ပုဒ် ဒါမှမဟုတ် တေးဂီတ အပိုင်းအစတစ်ခုကို အဆက်မပြတ် ကြားနေရတဲ့ အခြေအနေပါ။ ဂျာမန်စကားလုံး Ohrwurm ကနေလာတဲ့ အမည်ဖြစ်ပါတယ်။ ပြင်းထန်တဲ့ အခြေအနေတွေမှာ တေးဂီတကို တကယ်ကို အပြင်မှာ ကြားရသလို တရစပ် ကြားနေရတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်မပျော်တာနဲ့ အာရုံစူးစိုက်နိုင်စွမ်းအားကို သိသိသာသာ အဟန့်အတား ဖြစ်တာတို့ ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်။ ၂၀၀၅ မှတ်တမ်းအရ ဒီအခြေအနေဟာ အဖြစ်များပြီး ဒီရောဂါဖြစ်တဲ့လူနာ သုံးဦးအနက် နှစ်ဦးဟာ ဘာသာရေးနဲ့ ဆိုင်တဲ့ ငှားသီချင်းတွေကို ကြားနေရတယ်လို့ ဆိုကြပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

Fiddler's neck

စာမာထိုးချစ်လည်ပင်း

လည်ပင်း၊ မေးရိုးနဲ့ ပခုံးတွေမှာ ခွေးထွက်တဲ့ အနီကွက်ဖြစ်ပေါ်ပြီး အရေပြား အကြေးဖတ်ပေါ်တာ၊ ဝက်ခြံလို အဖုသေးထွက်တာနဲ့ တခြည်းဖြည်း အမာရွတ်ထင်တာတို့ ဖြစ်တတ်တဲ့ အခြေအနေပါ။ တယောထိုးသူတွေမှာ အဖြစ်များတယ်လို့ အရေပြားစင်တာရဲ့ မှတ်တမ်းအရ သိရပါတယ်။ တယောထိုးတဲ့သူက လည်ပင်းကို မကြာခဏ သန့်စင်ဆေးကြောတာမျိုး မလုပ်ရင် ပိုးဝင်လာနိုင်ခြေ ရှိပါတယ်။



Golfer's ear

ဂေါက်သီးကစားသူ၏ နား

ဂေါက်ကွင်းမှာ ဆူညံသံကို ကြားရလွန်းတာကြောင့် ဖြစ်ရတဲ့ နားဝေဒနာဖြစ်ပါတယ်။ အသက် ၅၅ နှစ်အရွယ် ဂေါက်သီးရိုက်သူ ဘင်ဦးဟာ နော်ဝစ်ရိုတက္ကသိုလ်ဆေးရုံကို ဂေါက်ကွင်းကအပြန် နားမကြားတာနဲ့ နားအူတာတို့ ခံစားရလို့ လာပြခဲ့ပါတယ်။ ဒါက ဂေါက်သီးကို ထပ်ကာ ထပ်ကာ ရိုက်ပြီး ကျင့်တဲ့ ဆူညံသံကြောင့် ဖြစ်ရတယ်လို့ ဆရာဝန်တွေက တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ တချို့ တိုက်တေနီယမ် စာလပ်တွေက ပိုမိုဆူညံတတ်တဲ့အတွက် ဂေါက်ရိုက်သူတွေအနေနဲ့ နားကြပ် တပ်ဆင်ဆေးဖို့ လိုပါတယ်။



Hamburger asthma

ဟမ်ဘာဂါ ရင်ကျပ်အပူပါ

တစ်ပတ်မှာ တစ်ကြိမ်ထက် ပိုပြီး ဟမ်ဘာဂါ စားတဲ့ ကလေးတွေမှာ ရင်ကျပ်တဲ့ ဝေဒနာဖြစ် နှုန်း သိသိသာသာ တိုးပါတယ်လို့ နယူးဇီလန် ကလေး ၁၀၀၀ ကျော်ကို လေ့လာမှုအရ နိုင်ငံတကာ ဓာတ်မတည့်မှုဆိုင်ရာဂျာနယ်မှာဖော်ပြထားပါတယ်။ ကလေးတစ်ယောက်ရဲ့ ဟမ်ဘာဂါ စားသုံးမှုက မြင့်မားလေလေ၊ ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေ များလေလေ ဖြစ်တာကို ဝဲလ်လင်တန်ဆေးကျောင်း လေ့လာသူတွေက တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ ဟမ်ဘာဂါထဲမှာ ဆားပါဝင်မှု မြင့်မားလွန်းတာကြောင့် ဖြစ်နိုင်တယ်လို့ လေ့လာသူတွေက ဆိုပါတယ်။ ဆားဟာ အဆုတ်တွင်း သွေးကြောငယ်တွေထဲမှာ သွေးထုထည် ကြီးမားလာစေပြီး သွေးကြောနဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းကြားလွတ်နေတဲ့ အစိတ်အပိုင်းထဲကို အရည် စီးဆင်းရောက်ရှိစေတဲ့အတွက် သွေးကြောထဲကို အောက်ဆီဂျင်ရောက်ရှိဖို့ ပိုမိုခက်ခဲသွားတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

IPod infection

iPod infection ကြောင့် ပိုးဝင်ခြင်း

သေးငယ်တဲ့ နားကြပ်တွေကို တပ်ဆင်တာမှာ နားတွင်း ပိုးဝင်တာကြောင့် နားကိုက်တဲ့ ဝေဒနာ ဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်တက်မှုနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်လို့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ဆိုင်ရာ အဖွဲ့လိုင်းဂျာနယ်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ လူငယ် ၅၀ ဦးကို လေ့လာမှုတစ်ရပ်အရ နားကြပ်ကို ပိုမိုအသုံးပြုတဲ့သူတွေဟာ တစ်ခါတစ်ရံမှသာ သီချင်းနားထောင်သူတွေထက် ဘက်တီးရီးယား ပိုးဝင်နိုင်ခြေ ထောင်ပေါင်းများစွာ ပိုများတယ်လို့ တွေ့ရှိရပါတယ်။ နားကြပ်တွေက ဘက်တီးရီးယား ပိုးဝင်နိုင်သန့်ချင်စရာ စိစစ်ပြီး ပူနွေးတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ရှိနေတာကြောင့် ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ နားကြပ်တွေကို တစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦး မျှဝေသုံးစွဲမယ်ဆိုရင် ပိုဆိုးပါတယ်။ ဒါဟာ နားအကြား ကိရိယာကို ရေရှည်သုံးတာကြောင့်လည်း ဒီလိုမျိုး နားပိုးဝင်နိုင်ခြေကို မြင့်တင်ပေးပါတယ်။



Jalaproctitis

စအို ပူစပ်ပူလောင်ခံစားရခြင်း

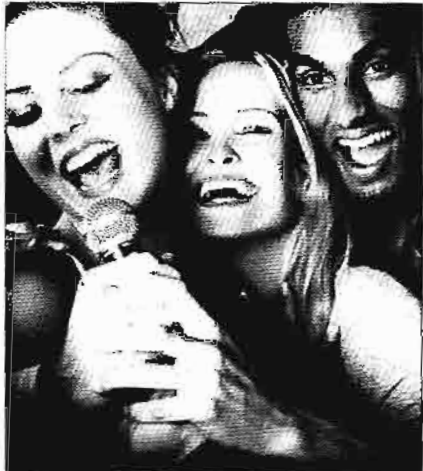
ပူစပ်တဲ့ ဟင်းလျာတွေ၊ ငရုတ်သီး အစ ရှိတာကို စားပြီးချိန်မှာ စအို ပူစပ်ပူလောင် ဖြစ်တာမျိုးပါ။ ငရုတ်သီးထဲမှာ ပါတဲ့ ပူစပ်တဲ့ ကပ်ဆိုင်စင်ဟာ အစာခြေလမ်းကြောင်းက တစ်ဆင့် ဖြတ် သန်းပြီး ပမာဏ အနည်းငယ်ကိုပဲ ဝင်ယူတာကြောင့် စအိုမှာ ပူစပ်ပူလောင် ခံစားချက် မျိုးရရှိစေတာ ဖြစ်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

Karaoke throat

ကာရာအိုကေ လည်ချောင်း

ကာရာအိုကေသီချင်းတွေကို အော်ဟစ်ပြီး မရပ်မနားဆိုတာဟာ လေပြွန်ရောင်ရမ်းမှုလို အသံထိခိုက်နာကျင်မှုနဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်လို့ ဟောင်ကောင်တက္ကသိုလ် လေ့လာသူတွေက ဆိုပါတယ်။ ကာရာအိုကေ သီချင်းဆိုသူအများစုဟာ ပုံမှန် လေ့ကျင့်မှုလည်းမရှိဘဲ မရပ်မနား အော်ဟစ်သီဆိုတဲ့အခါ အသံပြဿနာ ပိုဖြစ်လွယ်ပါတယ်။



Leisure sickness

အားလပ်ရက် ရာမကျန်ခြင်း

အလုပ်လုပ်နေကျလူတွေ အလုပ်ကနေ အနားယူလိုက်တဲ့အခါ ပျို့ချင်အန်ချင်ဖြစ်တာ၊ လည်ချောင်းနာတာတို့လို ဝေဒနာမျိုး ခံစားရတာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါက ပိုးဝင်လို့ ဖြစ်တာမဟုတ်ပါဘူး။ လူနှစ်ထောင်နီးပါးကို လေ့လာမှုမှတ်တမ်းအရ သုံးရာခိုင်နှုန်းဟာ အလုပ်ရပ်ပြီး အနားယူဖို့ ကြိုးစားတဲ့အခါ နာမကျန်းဖြစ်ရတယ်လို့ သိရပါတယ်။

အားလပ်ရက် ရက်ရှည်ရတာဟာ အအေးမိတာနဲ့ တုပ်ကွေးလို ဝေဒနာတွေနဲ့ ဆက်စပ်နေသလို အလုပ်ပိတ်ရပ်တွေမှာ နုံးတာ၊ ကြွက်သားနာကျင်ကိုက်ခဲတာ အစရှိတာတွေလည်း ဖြစ်နိုင်ခြေ များပါတယ်။

စိတ်ဖိစီးမှုများတဲ့ အလုပ်အကိုင်နဲ့ အလုပ်ဝန်ပိတ် ဒဏ်ကြောင့် အားလပ်ရက်မှာ နားနေရပေမယ့် နာမကျန်း ဖြစ်နေတတ်ပါတယ်။

Misophonia

အချို့အသံများကို ကြောက်ခြင်း

အုန်းသီးခြစ်တဲ့အသံ၊ မုန့်လာဥနီ ခြစ်တဲ့အသံတို့လို အသံတချို့ကို ကြောက်တာမျိုးပါ။ အတ္တလန်တာရီ အမ်ပီရီကျောင်းက ပါမောက္ခဂျက်စ်ထရီဘော့စ်က တချို့လူနာတွေဟာ တချို့အသံတွေအပေါ် မကောင်းတဲ့ တုံ့ပြန်မှုကြီးကြီးမားမား ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သူတို့ဦးနှောက်စွဲစည်းတဲ့ နည်းလမ်း ကြောင့်ဖြစ်နိုင်ဖွယ်ရာ ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

Night-eating syndrome

ညဘက် အိမ်ရှပ် အစားခြင်း

အိမ်ရှင်း လမ်းလျှောက်တတ်သူတွေ လုပ်လေ့ရှိတဲ့ အပြုအမူပါ။ နိုးနေတာလည်းမဟုတ်။ သူတို့ ဘာလုပ်တယ်ဆိုတာကိုလည်း သတိမပြုမိဘဲ ရေခဲသေတ္တာကို ဖွင့်ပြီး အစားတာမျိုး ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ ကိုယ်အလေးချိန် တက်လာတဲ့အထိ ဒေဒီအမူအကျင့်ရှိနေမှန်း မသိကြတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ရှားပါးတဲ့ ဒီရောဂါက ဘယ်လိုလူမျိုးမဆို ဖြစ်နိုင်ပေမယ့် ငယ်ရွယ်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ ပိုတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ ဒါကို ၁၉၅၅ မှာ ပထမဆုံး တွေ့ရှိကာ အမေရိကန်ဆေးဂျာနယ်မှာ ဖော်ပြထားတာပါ။



Qi-gong psychotic reaction

ချီဂွန်ဂွေ့ဆန်းအား ဈာန်ဖြန့်မှု

Qi-gong ဆိုတဲ့ တရုတ်လေ့ကျင့်ခန်းကို လုပ်ဆောင်ပြီးချိန်မှာ ဖြစ်ရတဲ့ စိတ်ဝေဒနာဟာ လက္ခဏာကတော့ အမြင်နဲ့ အကြားပိုင်းဆိုင်ရာ စိတ်အာရုံခြောက်ခြားမှုတို့ ဖြစ်ကာ စိတ်ခံစားအပြောင်းအလဲက ပြန်ဆန်တတ်ပါတယ်။ အကြောင်းကတော့ စွမ်းအင် ဟန်ချက်မညီမှုကြောင့် ဖြစ်ရတာပါ။

Online shopper's syndrome

အွန်လိုင်းဈေးသည်ကို ခံစားရသော ရောဂါစု

၂၀၀၆ ခုနှစ်မှာ ပထမဆုံး တွေ့ရှိခဲ့တာဖြစ်ပြီး အွန်လိုင်းဆိုင်ဝက်ဘ်ဆိုက် ဒီဇိုင်းမလှတဲ့အတွက် စိတ်ဖိစီးမှု ခံစားရတာကြောင့် သွေးကြောထဲက ကိုယ်ခံအားဆဲလ်အရေအတွက် လျော့ကျကာ ကိုယ်ခံအားစနစ် ထိခိုက်တာကို ဆိုလိုပါတယ်။ အင်တာနက်သုံးပြီး ဈေးရောင်းသူတွေရဲ့ ဦးနှောက်လှိုင်းနဲ့ လုံးချန်နန်းအတက် အကျ၊ ကြွက်သားတောင့်တင်းမှုနဲ့ အသက်ရှူနှုန်းတို့ကို ဆန်းစစ်လေ့လာခဲ့တဲ့အခါ အိမ်ပြောင်းရတာ၊ လင်မယားကွဲကာတာနဲ့ ငွေကြေးပုပင်မှုတို့ကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုများသလို ခံစားရတယ်လို့ အောက်စဖို့ဒ် လူမှုရေး သုတေသန စင်တာ လေ့လာသူတွေက ဆိုပါတယ်။

Panty-girdle Syndrome

ပိုက်ချပ်ခါးစည်းတင်ကျပ်မှုကြောင့် ခံစားရသော ဝေဒနာ

ပိုက်ချပ်ခါးစည်းကို တင်းတင်းကျပ်ကျပ် ဝတ်တာကြောင့် ခြေထောက်မှာ တင်းကျပ်တာနဲ့ ရောင်ရမ်းတာတို့ ခံစားရတတ်တယ်လို့ နယူးယောက်ဆေးဂျာနယ်မှာ အမေရိကန်ဆရာဝန်နှစ်ယောက်က ဖော်ပြထားပါတယ်။ ဒီဝေဒနာကြောင့် ခါးစည်းကြီးတင်းကျပ်တဲ့ ရောဂါစု ခံစားရပြီး ဝိုက်အောင်တာ၊ နှလုံးခုန်နှုန်း မြန်တာတို့ ဖြစ်ကာ အသက်ရှူရခက်ခဲစေနိုင်ပါတယ်။

Restless Genital Syndrome

လိင်အင်္ဂါဝေဒနာ

မကြာသေးခင်ကမှ သိရှိခဲ့တဲ့ ဝေဒနာပါ။ အမျိုးသမီးတွေမှာ မလိုလားတဲ့ ဆန္ဒပြီး မြောက်ပူတွေ အလိုလို ဖြစ်စေတဲ့ အခြေအနေဖြစ်ပြီး မိန်းမကိုယ်ရှိ နှာခေါင်းကြောတွေ အလုပ်လုပ်ပုံ မမှန်ကန်တာနဲ့ ဆက်စပ်မှု ရှိပါတယ်။ တစ်ခါတစ်ရံ နှာခေါင်းပေါင်းများစွာ၊ နေ့ပေါင်းများစွာ၊ လပိုင်းအထိတောင် ကြာတတ်ပါတယ်။ ဒါက လိင်ဆန္ဒဆိုင်ရာ ခံစားချက်နဲ့ ဆက်စပ်သလို မလိုလားဘဲ ဖြစ်နေတာမျိုး ဖြစ်တယ်လို့ နယ်သာလန် စိတ်ပညာရှင် မာဆယ်က ဆိုပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်တဲ့အခါ အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျတာနဲ့ စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်တာတို့ ခံစားရတတ်ပါတယ်။

Sneet-fitting palsy

လက်ကောက်ဝတ် သွေးခဲနာကျင့်ခြင်း

ထောင့်စွန်းတွေနဲ့ မြဲမြံအောင် စွပ်ပြီး ခင်းရတဲ့ အိပ်ရာခင်းတွေကို စွပ်တဲ့အခါ လက်ကောက်ဝတ်မှာ သွေးခဲနိုင်ခြေများထယ်လို့ သိရပါတယ်။ သွေးခဲဟာ လက်ကောက်ဝတ်ရှိ နှာခေါင်းကြောဆီ သွေးစီးဆင်းမှုကို ဖြတ်တောက်ပေးတဲ့ အတွက် လက်ကောက်ဝတ် အားနည်းတာ၊ ထုံကျဉ်တာတို့လို နာကျင်မှုမျိုး ခံစားရတတ်ပါတယ်။

Topographical disorientation disorder

ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် အသားမကျင့်ခြင်း

ကိုယ်ပိုင်အိမ် ဒါမှမဟုတ် အိမ်နီးနားများ ဆုံးရှုံးတဲ့အခါ လူတွေ မကြာခဏ ခံစားရတဲ့ အခြေအနေပါ။ သူတို့ကိုယ်သူတို့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ အသားကျအောင် မလုပ်နိုင်ဘဲ သူတွေ ခံစားရတဲ့ ဦးနှောက်ဝေဒနာပါ။ လူနာရဲ့ ဦးနှောက်စက်ကို လေ့လာခဲ့

တဲ့အခါ သိသာတဲ့ ထိခိုက်မှု မရှိတာကို တွေ့ရှိရတယ်လို့ မြိတ်နီကိုလံဘီယာတက္ကသိုလ်က ဆိုပါတယ်။

Urban hypothermia

ကိုယ်အပူချိန်အလွန်အမင်း ကျဆင်းခြင်း

အေးမြတဲ့ ရာသီဥတုမှာ အဝတ်အစားကို စပ်ပါးပါး ဝတ်ပြီး အရက်အလွန်အကျွံ သောက်တဲ့ အမျိုးသမီးငယ်တွေ ဖြစ်တတ်တဲ့ နာမကျန်းမှုပါ။ ဆယ်ကျော်သက်အများစုမှာ ပွဲတော်ကာလမှာ ကိုယ်အပူချိန် အလွန်အမင်း ကျဆင်းပြီး ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးဝင်တဲ့ လက္ခဏာတွေ ဖြစ်တတ်တယ်လို့ စကော့တလန် ဆေးအရာရှိက ဆိုပါတယ်။ ရင်ပြတ်အင်္ကျီ၊ စကပ်တိုဝတ်ပြီး အရက်သောက်တာက အပူချိန်အနုတ်ဒီဂရီ ၁၀ ရှိနေတဲ့ ဒေသတွေမှာ မလုပ်သင့်တဲ့ အပြုအမူတွေပါ။

Voice-blindness

အသံများကို မခွဲခြားနိုင်ခြင်း

လူတွေရဲ့ အသံကို ခွဲခြားနိုင်စွမ်း မရှိတဲ့ မွေးရာပါအခြေအနေပါ။ ၂၀၀၈ ခုနှစ်မှာ လန်ဒန်ကောလိပ်က ပထမဆုံးဖော်ပြခဲ့တာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပထမဆုံးတွေ့ခဲ့တဲ့ လူနာ အမျိုးသမီးက အသက် ၆၀ အရွယ် အောင်မြင်တဲ့ အလုပ်အကိုင်ရှိသူ ဖြစ်ပြီး အသံတွေကို မခွဲခြားနိုင်တာကို အံ့အားသင့်စွာ တွေ့ရှိခဲ့ရတာ ဖြစ်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

Walker's helmet paradox

အန္တရာယ်ကဏ္ဍပေးသော ဦးထုပ်

စက်ဘီးစီးတဲ့အခါ အန္တရာယ်ကင်းတဲ့ ဦးထုပ်ဆောင်းတာက မတော်တဆ ထိခိုက်တဲ့အခါ ဦးခေါင်းကို မထိခိုက်စေနိုင်ပေမယ့် မတော်တဆ ထိခိုက်မှု ဖြစ်နိုင်ခြေ များတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အထူးသဖြင့် ကိုယ်နဲ့ အံ

ဝင်ခွင်ကျမရှိတဲ့ ဦးထုပ်တွေကြောင့် စက်ဘီးကို ကောင်းကောင်း ထိန်းချုပ်နိုင်စွမ်း မရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။

Xenoglossy

ဘာသာစကား ရုတ်တရက် တတ်မြောက်ခြင်း

ဦးနှောက်ထိခိုက်ဒဏ်ရာရပြီးနောက် နိုင်ငံခြားဘာသာစကားကို ရုတ်တရက် ပြောနိုင်စွမ်း ရှိတဲ့ အခြေအနေပါ။ ဘလက်ပူးမှ ရှိစေရီဆိုတဲ့ မိန်းကလေးဟာ ဦးခေါင်းထိခိုက်ပြီးချိန်မှာ အီဂျစ်ဘာသာစကားကို စတင်ပြောနိုင်ခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။

Yoga foot drop

ယောဂကျင့်ခြင်းကြောင့် ခြေထောက် အကြောဆွဲခြင်း

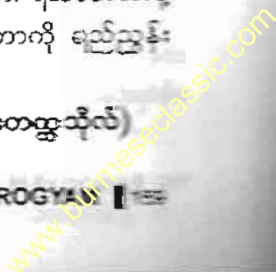
ယောဂကျင့်တာက ခြေထောက် ယာယီအကြောဆွဲတာနဲ့ ဆက်စပ်မှု ရှိတယ်ဆိုတဲ့ ပထမဆုံးတွေ့ရှိမှုကို အမေရိကန် ဆေးဂျာနယ်မှာ ဖော်ပြခဲ့ပါတယ်။ အကြောင်းက ယောဂကျင့်စဉ်တစ်ခုဟာ ခြေချင်းဝတ်ပေါ်မှာ ထပ်ကာ ထပ်ကာ ဖိအားသက်ရောက်မှု ရှိတာကြောင့် ဖြစ်ပါတယ်။

Zar

ပိုင်ဆိုင်မှုကြောင့် အော်တစ်ပျော်ရွှင်ခြင်း

အမေရိကန် စိတ်ပညာဂျာနယ်မှာ ဖော်ပြထားချက်အရ ပိုင်ဆိုင်တဲ့ ခံစားချက်နဲ့ ဆက်စပ်ပြီး အော်ဟစ်တာ၊ ရယ်မောတာနဲ့ မြောက်တာတို့ ခံစားရတာကို ရည်ညွှန်းတယ်လို့ သိရပါတယ်။

မွန်နိုင်းဦး (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

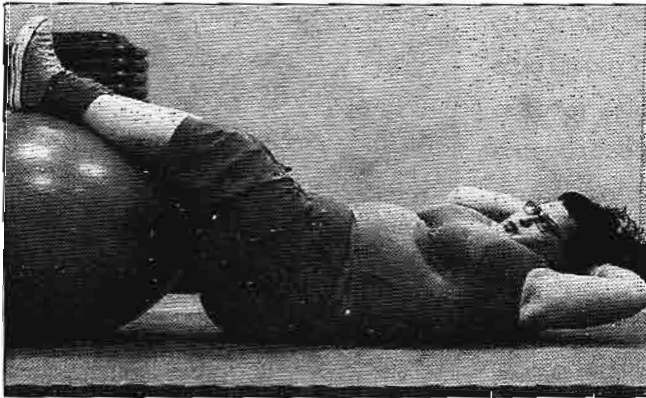




Latest Health News Update

SM

မမျိုးဥအိမ်ကင်ဆာ မဖြစ်စေရန် ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ပါ



ကျန်းမာရေးနဲ့ညီညွတ်တဲ့ စံအလေးချိန်ရှိတဲ့ မမျိုးဥအိမ်ကင်ဆာနဲ့ တခြားကင်ဆာအမျိုးအစားတွေ ဖြစ်နိုင်ခြေ လျော့နည်းနိုင်တယ်လို့ သုတေသီတွေက မှတ်ချက်ပေးထားပါတယ်။ အဆီတစ်သျှူးတွေဟာ ရောင်ရမ်းမှုဖြစ်စေတဲ့ ဟော်မုန်းလိုမျိုး ခြပ်ပေါင်းတွေကို

ထုတ်လုပ်ပေးပြီး ကင်ဆာဖြစ်ဖို့ အခွင့်အလမ်းများတဲ့ ဆဲလ်ကြီးထွားမှုကို အားပေးတဲ့ ပရိုတင်းတစ်မျိုးကို ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ အရပ်အမောင်းအချိုးအစား BMI ငါးမှတ် မြင့်တက်နေရင်တောင် မမျိုးဥအိမ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ ၆ ရာခိုင်နှုန်း မြင့်တက်နိုင်တယ်လို့ သုတေသီတွေက ဆိုပါတယ်။ BMI ၃၀ ကျော်ရှိသူ (BMI တွက်ချက်နည်းကို အချုပ်ပို D မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်)တွေကို အဝလွန်သူတွေလို့ သတ်မှတ်ပြီး သူတို့တစ်တွေဟာ မမျိုးဥအိမ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မားတဲ့အုပ်စုတွေလို့ သိရပါတယ်။

အမေရိကန်ကင်ဆာအဖွဲ့ရဲ့ အဆိုအရ အမေရိကန်အမျိုးသမီးပေါင်း ၂၂၄၀၀ ဟာ မမျိုးဥအိမ်ကင်ဆာဖြစ်နေကြပြီး သူတို့ထဲက ၁၄၀၀၀ ဟာ ဒီရောဂါနဲ့ သေဆုံးနေကြတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် နှစ်စဉ်နှစ်တိုင်း အမေရိကန်လူမျိုးပေါင်း ခြောက်သိန်းကျော်ဟာ အဝလွန်တာနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိတဲ့ ကင်ဆာရုပ်မျိုးထဲမှ တစ်မျိုးကို ရရှိနေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ကင်ဆာရောဂါနဲ့ ၉၀ မှ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်းဟာ အစားအသောက်နဲ့ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံနဲ့ ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ သုတေသီတွေက အကြံပေးထားပါတယ်။

ကျောက်ကပ်ပျက်သူများအတွက် နာနိုအမျှင်ပိုက်ကွန် ပေါ်ပေါက်တော့မည်

ကျောက်ကပ်ရဲ့အဓိကလုပ်ငန်းမှာ သွေးထဲမှ အညစ်အကြေးတွေကို စစ်ထုတ်ပေးပြီး ဆီးအဖြစ် ခန္ဓာကိုယ်မှ စွန့်ထုတ်ပေးတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးနေသူတွေအနေနဲ့ ဒီလုပ်ငန်းစဉ် ရပ်တန့်သွားတာကြောင့် သွေးအတွင်း အညစ်အကြေးတွေ စုဆောင်းမှု ဖြစ်လာပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကျောက်ကပ်ပျက်စီးသူတွေအတွက် ကျောက်ကပ် သန့်စင်လုပ်ငန်း (Dialysis) ပြုလုပ်ပေးရပါတယ်။ Dialysis ပြုလုပ်ရာမှာ စက်တစ်ခုကို အသုံးပြုပြီး ဆေးရုံမှာ ဒါမှမဟုတ် အိမ်မှာ ပြုလုပ်နိုင်ကာ အဲဒီစက်က လူနာရဲ့သွေးထဲမှ စွန့်ပစ်ပစ္စည်း အဆိပ်အတောက်တွေကို စစ်ထုတ်ပေးပါတယ်။ ဒီစက်ဟာ လျှပ်စစ်ဓာတ်နဲ့

ပြုပြင်ထိန်းသိမ်းဖို့ လိုအပ်တဲ့အတွက် ဆင်းရဲတဲ့ တိုင်းပြည်တွေမှာ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် အသုံးမပြုနိုင်ဘူးလို့ သိရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဂျပန်မှ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ကျောက်ကပ် Dialysis စက်ပစ္စည်းကို အစားထိုးအသုံးပြုနိုင်ဖို့ Nano အမျှင်ပိုက်ကွန်ကို အခုချိန်မှာ တီထွင်ဖန်တီးလိုက်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ အဲဒီအမျှင်ပိုက်ကွန်ကို လက်မောင်းမှာ ပတ်ထားရုံနဲ့ သွေးအတွင်းမှ အဆိပ်အတောက် ခရစ်တနင်းတွေကို စုပ်ယူနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ အဲဒီပိုက်ကွန်ဟာ ဆီလီကွန်၊ အလူမီနီယမ်နဲ့ အောက်ဆိုရင်တွေ အမျိုးကျပေါင်းစပ်ထားတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒီပိုက်ကွန်အမျှင်ဟာ

သွေးအတွင်းမှ စွန့်ထုတ်ပစ္စည်းဖြစ်တဲ့ နိုက်ထရိုဂျင်တွေကို တခြားအထောက်အကူပစ္စည်း မလိုအပ်ဘဲ ဖယ်ရှားနိုင်ပါတယ်။ လူနာရဲ့လက်မောင်းမှာ အလွယ်တကူ ပတ်ထားနိုင်တဲ့အတွက် ငွေနဲ့အချိန် သက်သာစေနိုင်တဲ့ ပစ္စည်းလို့လည်း ဆိုပါတယ်။ ဒီဖန်တီးမှုဟာ စောစောစီးစီးအာဆင်ပုံရှိသေးတဲ့အတွက် ဈေးကွက်ထဲမှာ ဖြန့်ချိဖို့ အချိန်ယူရဦးမယ်လို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ဆိုပါတယ်။ အကယ်၍ ဈေးကွက်ထဲမှာ ဖြန့်ချိနိုင်ခဲ့ရင် ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းမှာရှိတဲ့ ကျောက်ကပ်ပျက်စီးနေသူတွေအတွက် ငွေသက်သာတဲ့ Dialysis နည်းလမ်းဖြစ်လာမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

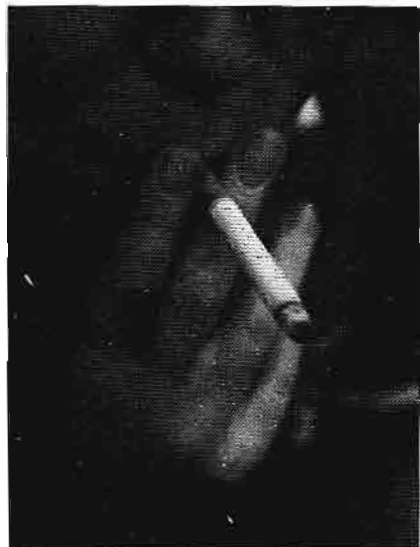
www.burmeseclassic.com

နှစ်ဆင့်ခံဆေးလိပ်ငွေ့က ကလေးငယ်များအတွက် အန္တရာယ်ပိုများ

နှစ်ဆင့်ခံဆေးလိပ်ငွေ့တွေဟာ အိမ်တွင်း လေထုညစ်ညမ်းမှုပစ္စည်းတွေနဲ့ တူနဲ့ပြန်မှုဖြစ်ကာ NNA လို့ခေါ်တဲ့ ဓာတုပစ္စည်းတစ်မျိုးကို ဖြစ်ပေါ်စေပါတယ်။ ဒီပစ္စည်းဟာ ကလေးကစားစရာ အပါအဝင် အိမ်တွင်းပစ္စည်းတွေပေါ်မှာ စွဲကပ်နေတတ်ပါတယ်။ စွဲကပ်နေတဲ့ပစ္စည်းကို မျိုးချစ်ရင် DNA ကို ထိခိုက်မှုဖြစ်နိုင်ပြီး ကင်ဆာရောဂါဖြစ်စေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒီနှစ်ဆင့်ခံဆေးလိပ်ငွေ့ဟာ အလွန်အသက်ငယ်ပြီး ဖွံ့ဖြိုးဆဲအရွယ်ဖြစ်တဲ့ ကလေးငယ်တွေအတွက် အလွန်အန္တရာယ်များတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

ဆေးလိပ်ငွေ့မှာ ပါဝင်တဲ့ ဖြစ်ပေါင်း ၄၀၀၀ ကျော်ဟာ စီးကရက်သောက်ပြီးသွားပေမယ့် အိမ်တွင်းမှာ ဖွံ့နှံ့နေတတ်ပါတယ်။ ဒီဖြစ်ပေါင်း

တွေဟာ အိုဇုန်းနဲ့ နိုက်တရပ်အက်စစ်လိုမျိုး ပစ္စည်းတွေနဲ့ ထိတွေ့တဲ့အခါမှာ ကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ ဖြစ်ပေါင်းတွေ ထွက်လာပါတယ်။ အဲဒီကင်ဆာဖြစ်စေတဲ့ ဖြစ်ပေါင်းတွေဟာ ကလေးကစားစရာအရုပ်၊ ထိုင်ခုံ ဆိုဖာ၊ ကော်ဇော၊ ပရိဘောဂအပါအဝင် တခြား မျက်နှာပြင်ပေါ်မှာ ကျန်ရှိနေတတ်ပါတယ်။ လမ်းလျှောက်တတ်စအရွယ် ကလေးငယ်တွေဟာ တစ်အိမ်လုံး လျှောက်သွားရာမှ တွေ့ရာပစ္စည်းကို ပါးစပ်ထဲ ကောက်ထည့်မိရင် အဲဒီဖြစ်ပေါင်းတွေ ပါဝင်သွားပြီး ဆဲလ်တွေ ထိန်းမရနိုင်အောင် ကြီးထွားမှုဖြစ်စဉ် ဖြစ်ပေါ်လာကာ ကင်ဆာဖြစ်စေနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။



အနံ့အသက်ကပြောသော ကျန်းမာရေးအခြေအနေ



အနံ့အသက်ခံရုံနဲ့ ရောဂါရှိမှန်း မှန်းဆနိုင်တယ်လို့ ဆရာဝန်တွေက ဆိုဖော်လိုက်ပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါရှိသူတွေမှာ လက်သည်းဖျက်ဆေးလိုအပ်နေတာကို အသည်းဖျက်စီးသူတွေမှာမူ ငါးစိမ်းနဲ့ ရရှိနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဝက်သက်ကြီးရောဂါဖြစ်နေပါက လတ်လတ်ဆတ်ဆတ် ကြက်မွေးကို နုတ်ထားတဲ့အနံ့မျိုး ရရှိတတ်ကာ စိတ်ကစဉ်က ဝေဒနာရှိသူတွေမှာမူ ရှုလကာရည်အနံ့ ရနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဆီးရောဂါပိုးဝင်ရောက်နေသူတွေမှာ အမိုးနီးယားအနံ့မျိုး ရရှိတတ်ပြီး ခြောက်ခြောက်ရောဂါရှိသူတွေရဲ့ အရေပြားအနံ့ဟာ ပေါင်မုန့်ကင်ထားတဲ့ အနံ့နဲ့တူတယ်လို့ BBC သတင်းဌာနမှ ဖော်ထုတ်ထားပါတယ်။ ဂျီလီဆိုတဲ့ အမိုးသမီးတစ်ယောက်ဟာ online ပေါ်မှာ သူ့ယောက်ျား ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဖြစ်နေချိန်နဲ့ သူ့ အဆုတ်ကင်ဆာဖြစ်နေချိန်မှာ အပုပ်နံ့လိုမျိုး ထွက်နေ

ပြီး ကင်ဆာကို ကုသလို့ ပျောက်ကင်းသွားတဲ့အချိန်မှာ အဲဒီအနံ့တွေလည်း ပျောက်ကင်းသွားတယ်လို့ ရေးတင်ထားဖူးပါတယ်။ သူတင်မကပါဘူး။ ကင်ဆာရှိတဲ့လူနာတွေ အနားသွားရင် အနံ့အသက်ပေါင်းစုံရတယ်လို့ ဖလစ်ဒေးဗီးယားမှ ဒေါက်တာ ဂျော့ပရစ်တီကလည်း ပြောထားဖူးပါတယ်။ ဒေါက်တာပရစ်တီအနေနဲ့ ဒီအနံ့အသက်တွေ ရရှိတာဟာ ကင်ဆာရောဂါကို စောစောစီးစီး သိရှိနိုင်ဖို့ နည်းလမ်းအသစ်ဖြစ်တယ်လို့ မျှော်လင့်ထားပြီး သူ့အနေနဲ့ မမျိုးဥအိမ်ကင်ဆာကို စောစောစီးစီး ရှာဖွေဖို့အတွက် အလွန်စိတ်ဝင်စားကြောင်း ပြောပါတယ်။ ဘာလို့လဲဆိုတော့ မမျိုးဥအိမ်ကင်ဆာက ရောဂါဖြစ်မှန်း အမြဲတမ်း အသိနောက်ကျတတ်တာကြောင့်ပါ။

ခန္ဓာကိုယ်က ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုဖြုလုပ်တဲ့အခါမှာ ဓာတုပစ္စည်းတွေ ထွက်ရှိလာပါတယ်။ ဒီလိုပဲ ကင်ဆာဆဲလ်တွေ ဇီဝရုပ်ဖြစ်ပျက်မှုရှိစဉ်မှာ မတူညီတဲ့ဓာတုပစ္စည်းတွေ ထွက်တာကြောင့် အနံ့မျိုးစုံရရှိတာလို့ ရှင်းပြပါတယ်။ သူ့အနေနဲ့ ဒီတွေ့ရှိချက်ကို အခြေခံပြီး ခွေးတွေကို အနံ့အသက်ခံခိုင်းကာ ရောဂါရှာဖွေခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ သူ လေ့ကျင့်ထားတဲ့ခွေးလေးကောင်က ရောဂါကင်ဆာရောဂါရဲ့ ၉၀ ရာခိုင်နှုန်းကို ရှာဖွေနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ အခုတဖန် ခွေးတွေလိုမျိုး အနံ့ခံပြီး ရောဂါရှာဖွေနိုင်တဲ့ Electronic nose ကို တီထွင်လိုက်ပြီလို့ သိရပါတယ်။ လက်သည်းအရွယ်ပမာဏ ရှိတဲ့ chip ပြားလေးသာဖြစ်ပြီး ခွေးရဲ့နားခေါင်းလိုမျိုး အနံ့ခံရာမှာ အလွန်အစွမ်းထက်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

ယခင်အပတ်က သုတေသီတွေကလည်း သားမြတ်ကင်ဆာအနံ့ကို ရှာဖွေနိုင်တဲ့စက်ကို တီထွင်ထားပြီး ဒီစက်ဟာ Memogram နို့တိုက်သလိုမျိုး ထိရောက်မှုရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ Breadlink ခေါ်တဲ့ Electronic nose ဟာ လူနာရဲ့ အသက်ရှူတာမှတစ်ဆင့် သားမြတ်ကင်ဆာကို ရှာဖွေနိုင်ပါတယ်။ ၁၀ မိနစ်အတွင်း ရောဂါသိရှိနိုင်တဲ့အပြင် ဘာလဲရောဂါဖြစ်စေ ထိတွေ့မှုမူလည်း ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

သွေးပေါင်ချိန်ရာ၌ လက်မောင်းနှစ်ဖက်စလုံးတွင် တိုင်းတာသင့်

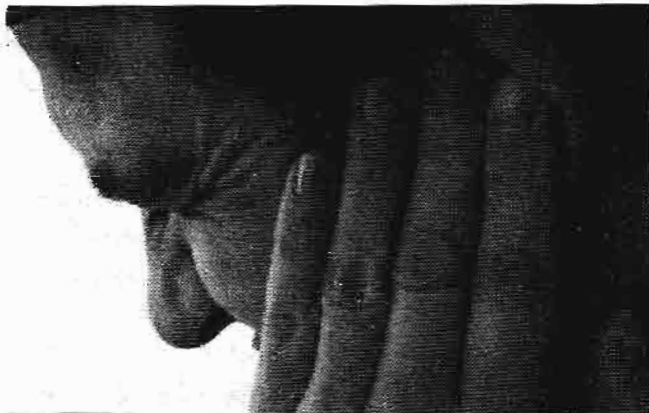


လက်မောင်းတစ်ဖက်တည်းကို သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းမယ့်အစား လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို တိုင်းတာပါက နှလုံးရောဂါရှိကြောင်း စောစောစီးစီး သိရှိနိုင်မယ်လို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေက အကြံပေးထားပါတယ်။ ကျန်းမာတယ်လို့ ထင်ရတဲ့သူ တစ်ယောက်ရဲ့ လက်မောင်းနှစ်ဖက်တွင်း သွေးပေါင်ချိန်တိုင်းတဲ့အဖြေရလဒ်ဟာ သိသိသာသာ ကွာခြားမှုရှိနေရင် နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရတာ၊ လေဖြတ်တာ ဒါမှမဟုတ် ဆီးရွှားတဲ့ နှလုံးသွေးကြောပြဿနာ ဖြစ်နိုင်ခြေဟာ ၃၈ ရာခိုင်နှုန်း ပိုမြင့်မားတယ်လို့ လေ့လာမှုတစ်ခုအရ တွေ့ရှိထားပါတယ်။

သွေးဖိအားမြင့်မားတာကြောင့် နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရတာ၊ လေဖြတ်တာ၊ ကျောက်တပ်နဲ့ မျက်လုံးပျက်စီးတာနဲ့ သူငယ်ပြန်ရောဂါ ဖြစ်နိုင်ခြေတွေ မြင့်မားနိုင်ပါတယ်။ ဘယ်ဘက်လက်မောင်းနဲ့ ညာဘက်လက်မောင်းနှစ်ခုစလုံးမှာ သွေး

ပေါင်ချိန်တိုင်းတဲ့ရလဒ် အနည်းငယ်ကွဲပြားမှုရှိတာဟာ ပုံမှန်လို့ ဆိုနိုင်ပါတယ်။ များသောအားဖြင့် ငါးမှတ်လောက် ကွာခြားတတ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူနာရဲ့ ၁၀ ရာခိုင်နှုန်းမှာ လက်မောင်းနှစ်ဖက် ကွာခြားတဲ့အမှတ်ဟာ ၁၀ မှတ် ဒါမှမဟုတ် ၁၀ မှတ်ထက် များပါတယ်။ ဒီလို ကွာခြားတာဟာ ၁၀ မှတ်ထက်များခဲ့ရင် နောက် ၁၃ နှစ်အတွင်း နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရတာနဲ့ လေဖြတ်တာဖြစ်နိုင်ခြေဟာ ၃၈ ရာခိုင်နှုန်း ပိုများတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ လက်မောင်းနှစ်ဖက်တိုင်းတဲ့ အဖြေရလဒ် ကွဲပြားမှု အလွန်များတာဟာ ပိုများတဲ့ဘက်က လက်မောင်းသွေးကြော အဆီပိတ်ဆို့နေတာကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒီလက္ခဏာဟာ ဦးနှောက်နဲ့ နှလုံးသွေးကြောတွေမှာလည်း ပိတ်ဆို့တဲ့ လက္ခဏာဖြစ်တာမို့ နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရတာနဲ့ လေဖြတ်တာ ဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားတယ်လို့ သုတေသီတွေက ရှင်းပြပါတယ်။

ကော်ဖီသောက်ခြင်းကြောင့် နားအူသည့်ဝေဒနာကို ကာကွယ်နိုင်



သောက်သူတွေဟာ နားအူတာဖြစ်နိုင်ခြေ ၁၅ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းပြီး ကော်ဖီလေးခွက်ထက်ပိုသောက်သူတွေဟာ ၂၀ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းတာကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

ကဖင်းဟာ အတွင်းနားမှာ နူးညံ့တဲ့ မွှေးညင်းဆဲလ်တွေကို လှုံ့ဆော်မှုပေးနိုင်တာကြောင့် နားအူတဲ့ဝေဒနာကို ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ သုတေသီတွေက မှတ်ချက်ပြုပါတယ်။

အရင်တုန်းကတော့ ကော်ဖီသောက်တာကြောင့် နားအူတဲ့ဝေဒနာ ပိုဆိုးနိုင်တယ်လို့ ယူဆခဲ့ကြပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်က လေ့လာမှု ပြုလုပ်ပြီးနောက်ပိုင်းမှာ နားအူတတ်သူတွေအနေနဲ့ ကော်ဖီဖြတ်ပြီးနောက်ပိုင်းမှာ နားအူတဲ့ဝေဒနာသက်သာမှုမရှိတဲ့အပြင် တချို့လူတွေမှာ ဝေဒနာပိုဆိုးတဲ့အတွက် စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုတွေ ထပ်မံပြုလုပ်ခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။

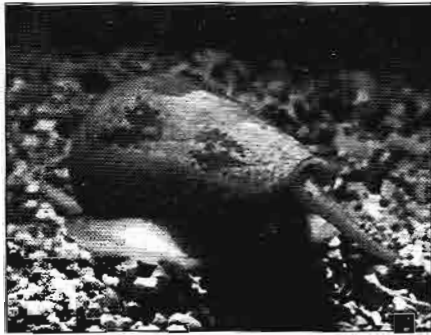
နားအူတဲ့ဝေဒနာဟာ အတွင်းနားအတွင်းမှ အာရုံကြောပျက်စီးမှုကြောင့် ဖြစ်တာပါ။ ကျယ်လောင်သံနဲ့ အကြာကြီးထိတွေ့မှုရှိတာ၊ နားအတွင်း ရောဂါပိုးဝင်တာ ဒါမှမဟုတ် အအေးမိဝေဒနာခံစားရတာကြောင့် နားအူနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အအေးမိဝေဒနာ ဒါမှမဟုတ် ကျယ်လောင်သံတွေ ကြားရတဲ့ ရှိပွဲတွေ ကြည့်အပြီးမှာ လူအများစုဟာ နားအူတဲ့ဝေဒနာကို ယာယီခံစားရတတ်ပါတယ်။ နားအူတာကို နာရီပိုင်းလောက်သာ ခံစားရတတ်ပေမယ့် လူ ၁၀၀ မှာ တစ်ယောက်နှုန်းဟာ နားအူတဲ့ဝေဒနာကို ရေရှည်ခံစားရတယ်လို့ သိရပါတယ်။

နေ့စဉ် ကော်ဖီသုံးခွက် ဒါမှမဟုတ် ပိုသောက်ပါက နားအူတဲ့ဝေဒနာ ဖြစ်နိုင်ခြေ နည်းတယ်လို့ လေ့လာသူတွေက ဖော်ထုတ်လိုက်ပါတယ်။ အမျိုးသမီးပေါင်း ၇၀၀၀ ကျော်ကို လေ့လာမှုအပြီးမှာ ကဖင်းဓာတ်ဟာ နားအူတဲ့ဝေဒနာကို ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ သိရှိခဲ့ပါတယ်။ ကဖင်းထုတ်ထားတဲ့ ကော်ဖီမှာမူ ယင်းကဲ့သို့ အကျိုးသက်ရောက်မှု မရှိဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ ကနေဒါမှ သုတေသီတွေက လူလတ်ပိုင်းအမျိုးသမီးတွေရဲ့ ကော်ဖီသောက်တဲ့အကျင့်ကို စစ်ဆေးမှု ပြုလုပ်ရာမှာ နေ့စဉ် ကော်ဖီသုံးခွက်မှ လေးခွက်

www.burmeseclassic.com

မော်ဖင်းထက် အစွမ်းထက်သည့် ခရုအဆိပ်မှ ထုတ်လုပ်မည့် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး

သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ခရုအဆိပ်မှ ထုတ်လုပ်မယ့် အစွမ်းထက် အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးကို ဖန်တီးနိုင်တော့မယ်လို့ သိရပါတယ်။ ခရုအဆိပ်မှာ ပါဝင်တဲ့ သေးငယ်တဲ့ ပရိုတင်းဟာ မော်ဖင်းထက် ပိုမိုထိရောက်မှုရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေးကို ထုတ်လုပ်နိုင်ရင် နာတာရှည် နဲ့ အလွန်ဆိုးရွားတဲ့ အာရုံကြောနာကျင်မှုကို ကုသနိုင်တော့မယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ လောလောဆယ် မှာတော့ နာတာရှည်နာကျင်မှုတွေကို ကုသဖို့အတွက် အလွန်ခက်ခဲနေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ပူနွေးစွတ်စိုတဲ့ ပင်လယ်ပြင်မှာ ရှိနေတတ်တဲ့



ခရုတွေဟာ သူတို့ရဲ့ သားကောင်တွေကို လှုပ်ရှားမှု မပြုနိုင်အောင် အဆိပ်ကို အသုံးပြုကြပါတယ်။

အဲ့ဒီအဆိပ်ရည်မှာ ပါဝင်တဲ့ Conotoxin ခေါ်တဲ့ သေးငယ်တဲ့ ပရိုတင်းဟာ လူတွေမှာ အကိုက်အခဲပျောက်စေတဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အဲဒီ ဆေးဝါးကို ကြွက်တွေပေါ်မှာ စမ်းသပ်ကြည့်ရာ နာကျင်မှုဝေဒနာ သိသိသာသာ သက်သာသွားတယ်လို့ သိရှိခဲ့ပါတယ်။ လူတွေမှာ စမ်းသပ်မှုမပြုလုပ်ရသေးတဲ့အတွက် ဆေးရဲ့ဆိုးကျိုးရှိ မရှိ မသိရသေးဘူးလို့ ဆိုပေမယ့် အန္တရာယ်တင်းမာလို့ ထင်ကြောင်း သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ပြောပြပါတယ်။

အပျင်းကြီးသူများ သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ မြင့်မား ပိန်တိုင်း သားမြတ်ကင်ဆာကို မကာကွယ်နိုင်ဟု ဆို

လေ့လာမှုတစ်ခုအရ ကြံ့ခိုင်မှုမရှိတဲ့ အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ များတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဝသူရော ပိန်သူပါ ကြံ့ခိုင်မှုမရှိရင် ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေများတဲ့ အချက်ပါ။ ဆွီဒင်မှ သုတေသီတွေက ပျမ်းမျှအသက် ၅၆ နှစ်ရှိတဲ့ အမျိုးသမီးပေါင်း ၁၉၀၀၀ ကျော်ရဲ့ ကျန်းမာရေးအခြေအနေနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တာ အပါအဝင် သူတို့ရဲ့ အမူအကျင့်တွေကို လေ့လာခဲ့ပြီး သူတို့ရဲ့ ကျန်းမာရေးကို နောက်ထပ် ၁၃ နှစ်ကြာ စစ်ဆေးခဲ့ပါတယ်။ သူတို့ထဲမှ ၉၀၀ ယောက်ဟာ

သားမြတ်ကင်ဆာရှိသူတွေဖြစ်ကြပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်မှုအနည်းဆုံးသူတွေဟာ ပြုလုပ်မှု အများဆုံးသူတွေထက် သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း ပိုများတယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်တာကြောင့် ရောဂါနဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့ လိင်ဟော်မုန်းနဲ့ ခုခံအားစနစ်တွေ လျော့နည်းသွားနိုင်တာကြောင့်လို့ ဆိုပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်တယ်ဆိုတာဟာ အားကစားခန်းမဟာ ခွေးထွက်အောင် ပင်ပန်းပန်း ပြုလုပ်စရာ မလိုပါဘူး။ နေ့စဉ် အလုပ်ကို လမ်းလျှောက်

သွားတာ၊ သားသမီးမြေးတွေနဲ့ တစားတာနဲ့ ပန်းခြံတွင်း စိုက်ပျိုးရေးတွေ ပြုလုပ်တာနဲ့ပဲ လုံလောက်တယ်လို့ သုတေသီတွေက အကြံပေးပါတယ်။ အလွန်တဲ့ အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ရင်တောင် သားမြတ်ကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေ များပါတယ်။ အလွန်တာကြောင့် သားမြတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ ၅၈ ရာခိုင်နှုန်း ပိုများပါတယ်။ အလွန်ပြီး လှုပ်ရှားမှုမရှိတဲ့ အပျင်းကြီးတဲ့ပုံစံ နေထိုင်ရင် ရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေ အလွန်မြင့်မားတယ်လို့ သိရပါတယ်။

စိတ်တည်ငြိမ်စေသည့်ဆေးက ဦးခေါင်းကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေကိုလည်း လျော့ချနိုင်

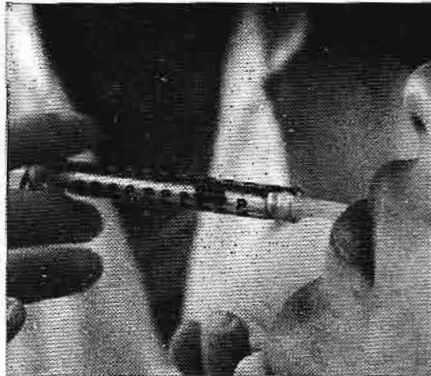
စိတ်တည်ငြိမ်စေတဲ့ဆေးဝါးတွေက ဦးနှောက်နဲ့လည်ပင်းကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ လေ့လာမှုအရ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ အတက်ရောဂါ နောက်ကင်းအောင်နဲ့ စိတ်တည်ငြိမ်အောင် မှီဝဲတဲ့ Valproic acid (VPA) ဟာ ကင်ဆာကို ဖျန်းလှန်နိုင်တဲ့ပစ္စည်းဖြစ်တယ်လို့ လေ့လာမှုအပြီးမှာ အမေရိကန်ကင်ဆာအဖွဲ့မှ ထုတ်လုပ်တဲ့ ဖော်ပြထားပါတယ်။ VPAဟာ DNA ပြုပြင်ဆောက်ပုံပြောင်းလဲမှုဖြစ်စေနိုင်တဲ့ ဖွဲ့စည်းပုံ

လျှင်ကို ထိန်းချုပ်ထားတဲ့ Histone acetyl transferases တွေကို တားမြစ်နိုင်တာကြောင့်ပါလို့ ဆိုပါတယ်။ အတ္တလန်တာတက္ကသိုလ်မှ သုတေသီတွေက လူပေါင်း ၄၃၀၉၆ ၂၈ ယောက်အပေါ်မှာ VPA ဆေးဝါးရဲ့ ကင်ဆာအပေါ် အကျိုးသက်ရောက်မှုကို လေ့လာခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီထဲမှာ ၂၆၉၁၀ ဟာ စိတ်ရောဂါအမျိုးမျိုးအတွက် VPA ဆေးဝါးကို မှီဝဲနေရသူတွေဖြစ်ပါတယ်။ VPA ဆေးဝါးကို အ

နည်းဆုံး တစ်နှစ်ကြာမှီဝဲသူတွေဟာ ဆေးဝါး မမှီဝဲရသူတွေထက် ဦးနှောက်နဲ့ လည်ပင်းကင်ဆာ ဖြစ်နိုင်ခြေ ၃၄ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းတာကို တွေ့ရှိခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ VPA ကို ပမာဏများစွာနဲ့ အချိန်ကြာရှည်စွာ အသုံးပြုရင် ထပ်မံအကျိုးသက်ရောက်မှု ရှိနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ VPA ဆေးဝါးအသုံးပြုသူတွေဟာ အဆုတ်ဆီးအိတ်၊ အူမကြီးနဲ့ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာပေါ် သိသာတဲ့ ခြားနားမှု မရှိဘူးလို့ သိရပါတယ်။

အရေးကြောင်းပျောက်ထိုးဆေးက အမြင်အာရုံဆုံးရှုံးမှုဖြစ်နိုင်

မျက်နှာပြင်ပေါ်မှ အရေးကြောင်း ပျောက်ကင်းအောင် ဆေးထိုးရတဲ့ Dermal fillers တွေကြောင့် လူသုံးယောက်မှာ မျက်စိအမြင်ကွယ်သွားကြောင်း ဖော်ထုတ်ထားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဒီထိုးဆေးတွေကြောင့် အနည်းဆုံး အယောက် ၃၀ လောက် အမြင်အာရုံဆုံးရှုံးမှုဖြစ်တဲ့အပြင် တချို့လူနာတွေမှာ လေဖြတ်စေတယ်လို့ လန်ဒန်မှ Plastic surgeon ဖြစ်သူ ဒေါက်တာ ဂျူလီယန်က ပြောပါတယ်။



တွင်း မတော်တဆ ဝင်ရောက်သွားခဲ့ရင် အရေပြားပုပ်သွားနိုင်ပါတယ်။ အကယ်၍ မျက်စိနောက်ကို ပို့ပေးတဲ့ သွေးကြောထဲကို ရောက်သွားရင်

အမြင်အာရုံ ဆုံးရှုံးနိုင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဦးနှောက်ကို ပေးပို့နေတဲ့ သွေးကြောတွင်း ရောက်သွားရင် ဦးနှောက်တွင်း အောက်ဆီဂျင် ပြတ်လပ်သွားပြီး လေဖြတ်နိုင်ပါတယ်။

အင်္ဂလန်နိုင်ငံမှာ ယခုလောလောဆယ် Filler ထိုးဆေးကြောင့် လူသုံးယောက် အမြင်ဆုံးရှုံးသွားတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ၂၀၁၂ ခုနှစ်အတွင်းက လေ့လာမှုတစ်ခုမှာ Filler ကြောင့် အမြင်ဆုံးရှုံးသူ ၃၂ ယောက်ရှိတယ်လို့ ဖော်ထုတ်ထားပြီး ဒုတိယလေ့လာမှုအဖြစ် ၁၂ ယောက်ထပ်မံပြီး အမြင်ဆုံးရှုံးတယ်လို့ ဖော်ထုတ်ထားပါတယ်။ Filler ကြောင့် လေဖြတ်သူ အနည်းဆုံး လေးယောက်ခန့် ရှိခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။

Filler တွေဟာ ဂျယ်လီလို ပစ္စည်းတွေဖြစ်ပြီး ငယ်ရွယ်နုနယ်ပြီး မျက်နှာပြည့်တဲ့အသွင်ပေါက်အောင် အရေပြားအောက်မှာ ဆေးထိုးထည့်ရပါတယ်။ Filler တွေကို ထိုးသွင်းရာမှာ သွေးကြော

မုန်လာဥနီက ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေကို လျော့ချနိုင်



အမှောင်တွင်းမြင်နိုင်ဖို့ ကူညီနိုင်တဲ့ မုန်လာဥနီက ဆီးကျိတ်ကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ သုတေသီတွေက ဖော်ထုတ်လိုက်ပါတယ်။ မုန်လာဥနီလို တောက်ပတဲ့ အရောင်ရှိတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို ပုံမှန်စားသုံးတဲ့ အမျိုးသားတွေဟာ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာဖြစ်နိုင်ခြေ ငါးပုံတစ်ပုံ လျော့ကျနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ မုန်လာဥနီကို ပုံမှန်အစားအစာလိုမျိုး သဘောထားပြီး အနည်းဆုံး တစ်ပတ်သုံးကြိမ် စားသုံးတဲ့အမျိုးသားတွေဟာ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာ

ဖြစ်နိုင်ခြေ ၁၈ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းတယ်လို့ ဥရောပအာဟာရဆိုင်ရာကုန်သွယ်ရေးဆိုင်ရာထုတ်ဖော်ချက်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ တရုတ်နိုင်ငံ ဇီယန်တက္ကသိုလ်မှ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက မုန်လာဥနီက ကင်ဆာကို တွန်းလှန်နိုင်တဲ့ အကျိုးသက်ရောက်မှုအပေါ် လေ့လာမှု ၁၀ ခု ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။

မုန်လာဥနီဟာ ဆီးကျိတ်ကင်ဆာရောဂါမှ ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ တချို့သိပ္ပံပညာရှင်တွေက အကြံပေးထားကြပြီး တချို့ကတော့ အကျိုးသက်ရောက်မှု မရှိဘူးလို့ ဖော်ထုတ်ထားပါတယ်။ လေ့လာမှု အများစုက မုန်လာဥနီကို တစ်ပတ် သုံးကြိမ်မှ ငါးကြိမ်စားသူနဲ့ တစ်ပတ်ကို တစ်ကြိမ်သာ စားသူတွေကို နှိုင်းယှဉ်ခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ လေ့လာမှုအားလုံးကို ခြုံငုံပြီး သုံးသပ်ရာမှာ မုန်လာဥနီဟာ ဆီးကျိတ်ရောဂါအပေါ် သိသိသာသာ ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ ဖော်ထုတ်လိုက်ပါတယ်။ မုန်လာဥနီက ဆီးကျိတ်ကင်ဆာပေါ် ဘယ်လို ကာကွယ်နိုင်သလဲဆိုတာ တိတိကျကျမသိပေမယ့် သူ့ကို အရောင်တောက်ပအောင်ပြုလုပ်ပေးတဲ့ ကယ်ရိုတီးနွိုက်ကြောင့်ဖြစ်တယ်လို့ မှတ်ချက်ပေးထားပါတယ်။

သစ်သီးနှင့် ဟင်းသီးဟင်းရွက်စားသည့် အမျိုးသမီးငယ်များ နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရခြင်းမှ ကာကွယ်နိုင်

ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးဝလံ ပါဝင်တဲ့ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အမျိုးသမီးငယ်တွေဟာ အဲဒီအစားအစား နည်းသူတွေထက် နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရတာ၊ ဒါမှမဟုတ် လေဖြတ်နိုင်ခြေဖြစ်နိုင်တဲ့ သွေးကြောအတွင်း သွေးခဲမှုကြောင့် ပိတ်ဆို့မှုဖြစ်နိုင်ခြေ နည်းပါးတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒီအကျိုးကျေးဇူးတွေကို အမျိုးသားတွေက မခံစားရဘူးလို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ဖော်ထုတ်ထားပါတယ်။ အသက် ၂၀ အရွယ် အမျိုးသမီးတွေအနေနဲ့ သစ်သီးနဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်ကို နေ့စဉ် ရှစ်ပုံသုံးပုံ စားသုံးမှသာ သွေးကြောတွင်း သွေးကြောပိတ်ဆို့မှုဖြစ်နိုင်ခြေ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းတယ်လို့ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ အသက် ၄၀ အရွယ် အမျိုးသမီးတွေမှာမူ တစ်နေ့ကို ဟင်းသီးဟင်းရွက် သစ်သီးဝလံ သုံးပုံလေးပုံ စားရင်တောင် သွေးကြောအတွင်း သွေးခဲပိတ်ဆို့ နိုင်ခြေ မြင့်မားနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

ကိုလက်စထရော ကျဆင်းစေသည့်ဆေးဝါးက အဆုတ်ရောဂါရှိသူများတွင် ချောင်းဆိုးခြင်း သက်သာနိုင်

ကိုလက်စထရောကျဆင်းစေတဲ့ Statin ဆေးဝါးဟာ နာတာရှည်အဆုတ်ရောဂါရှိသူတွေမှာ ချောင်းဆိုးတာကို သက်သာစေနိုင်တယ်လို့ လေ့လာမှုအရ ဖော်ထုတ်ထားပါတယ်။ Statin ဆေးဝါးဟာ ကိုလက်စထရောကျဆင်းစေနိုင်တာကြောင့် နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရနိုင်ခြေများသူတွေမှာ အသုံးပြုလေ့ရှိပါတယ်။ အခု သိပ္ပံပညာရှင်တွေက အဲဒီဆေးဝါးတွေဟာ ရောင်ရမ်းမှုကို ကျဆင်းစေတဲ့ ဂုဏ်သတ္တိရှိတယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အိမ်ဘာရာမှ သုတေသီတွေက Statin ဆေးဝါးဟာ ရောင်ရမ်းမှုဖြစ်စဉ်ကြောင့် အဆုတ်ရောင်ရောဂါ (Bronchiectasis) ဖြစ်တဲ့လူနာတွေကို ကုသနိုင်တယ်လို့ ဖော်ထုတ်ထားပါတယ်။



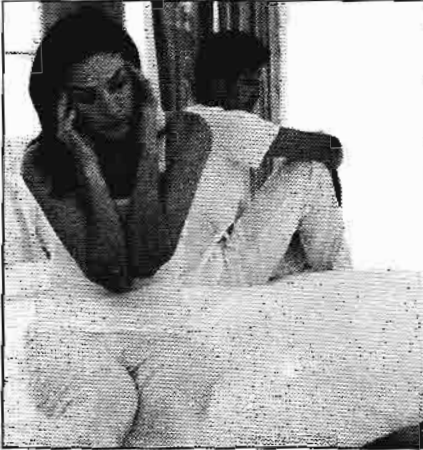
ဖြစ်တဲ့ အခြေအနေပါ။ အသက်အန္တရာယ် ရှိနိုင်တဲ့ရောဂါဖြစ်ပြီး ရောဂါရှိသူတွေဟာ နာတာရှည်ချောင်းဆိုးတာ၊ သလိပ် အများကြီးထွက်တာနဲ့ မကြာခဏ အဆုတ်တွင်း ရောဂါဝင်ရောက်တဲ့ လက္ခဏာတွေ ပြတတ်ပါတယ်။ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက ခြောက်လတိုင်တိုင် နေ့စဉ် Statin ဆေးဝါး ပမာဏများများကို Bronchiectasis ရောဂါရှိသူတွေကို

မှီဝဲစေပြီး စမ်းသပ်စစ်ဆေးရာမှာ လေ့လာမှုမှာ ပါဝင်သူ လူနာအယောက် ၃၀ မှ ၁၂ ယောက်ဟာ ချောင်းဆိုးတာ သိသိသာသာ သက်သာ သွားတယ်လို့ သိရှိခဲ့ပါတယ်။ စမ်းသပ်ခံ လူနာခြောက်ယောက်ဟာ လေ့လာမှုမပြီးဆုံးခင်မှာ Statin ဆေးဝါးကြောင့် ခေါင်းကိုက်လာတဲ့အတွက် ဆေးဖြတ်လိုက်ရတယ်လို့ သိရပါတယ်။ Statin ဆေးကို မှီဝဲရာမှာ ဆိုးကျိုးအနေနဲ့ ခေါင်းကိုက်တာ လောက်ပဲဖြစ်ပြီး တခြားပြင်းထန်တဲ့ ဆိုးကျိုးမရှိဘူးလို့ သိရပါတယ်။
ဒီလေ့လာမှုအရ Statin ဆေးဝါးဟာ ရေရှည် ပဋိဇီဝဆေးနဲ့ ကုသမှုခံယူရသူတွေအတွက် တခြားရွေးချယ်စရာ နည်းလမ်းတစ်ခုဖြစ်တယ်လို့ အကြံပေးထားပါတယ်။ ရေရှည်ပဋိဇီဝဆေးဝါး အသုံးပြုရသူတွေမှာ ဆေးယဉ်ပါးမှုတွေ ဖြစ်ပေါ်နိုင်တာကြောင့်ပါ။

Bronchiectasis ရောဂါဆိုတာဟာ အဆုတ်နဲ့ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းအတွင်း ဘက်တီးဇီးယားပိုးဝင်ရောက်ပြီး ရောင်ရမ်းမှု အကြိမ်ကြိမ်

စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ကိုယ်ဝန်ရရန် ခက်ခဲနိုင်

စိတ်ဖိစီးမှုများတာဟာ နှလုံးရောဂါနဲ့ စိတ်ကျော့နာတွေ ဖြစ်နိုင်ခြေများတယ်ဆိုတာ သိရှိကြပြီးဖြစ်ပေမယ့် ယခုလေ့လာမှုအသစ်အရ စိတ်ဖိစီးမှုကြောင့် ကိုယ်ဝန်ရဖို့ ခက်ခဲတယ်လို့ သိရှိခဲ့ပါတယ်။ စိတ်ဖိစီးမှုဟော့မုန်းများတာဟာ ကိုယ်ဝန်ရရှိနိုင်ခြေ လျော့နည်းတဲ့အတွက် သားသမီးရဖို့ ခဲယဉ်းနိုင်တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ အမေရိကန်မှ လေ့လာသူတွေက မစ်ချီဂန်နဲ့ တက္ကဆက်ပြည်နယ် နှစ်ခုမှာ စုံတွဲ ၅၅၀ ယောက်ကို ၂၀၀၅ ခုနှစ်မှ ၂၀၀၉ ခုနှစ်အတွင်း စစ်ဆေးမေးမြန်းခဲ့ပါတယ်။ ဒီစုံတွဲတွေကို ကိုယ်ဝန်ယူဖို့ ကြိုးစားနေသူ ၁၂ လတာ ကာလလုံးကို လေ့လာခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သူတို့တစ်တွေဟာ အသက် ၁၈ နှစ်နဲ့ ၃၀ ကြားဖြစ်ပြီး မျိုးပွားမှုပြဿနာ မရှိသူတွေလို့ ဆိုပါတယ်။



သားဖြစ်တဲ့ ကော်တီဇောနဲ့ အယ်လ်ဗာအိုင်းလေ့စ် ပါဝင်နှုန်းကို စစ်ဆေးခဲ့ပါတယ်။ တံတွေးမှာ စိတ်ဖိစီးမှုအမှတ်အသားတွေ မြင့်တက်နေသူတွေဟာ ၁၂ လတာ ကာလအတွင်း ကလေးမရနိုင်ခြေ နှစ်ဆ ပိုမြင့်မားတာကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ၁၂ လတာ လေ့လာမှုပြုလုပ်ရာမှာ အမျိုးသမီး ၄၀၀ ယောက်ထဲမှ

၃၄၇ ယောက်ဟာ ကိုယ်ဝန်ရသွားကြပြီး ၅၄ ယောက်ဟာ ကိုယ်ဝန်မရရှိဘူးလို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ တံတွေးအတွင်း အယ်လ်ဗာအိုင်းလေ့စ် မြင့်မားစွာ ပါဝင်သူတွေဟာ နည်းပါးစွာ ပါဝင်သူတွေထက် လစဉ်ကိုယ်ဝန်ရနိုင်တဲ့အခွင့်အရေး ၂၉ ရာခိုင်နှုန်း လျော့နည်းတာကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။
စိတ်ဖိစီးမှု အများဆုံးရှိသူတွေဟာ ကလေးမရနိုင်ခြေ (Infertility) နှစ်ဆ ပိုများတယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ Infertility ဆိုတာဟာ ပုံမှန်အကာကွယ်မဲ့ လိင်ဆက်ဆံပေမယ့် ၁၂ လအတွင်း ကလေးမရနိုင်တဲ့အခြေအနေပါ။
၂၀၁၃ ခုနှစ် ဇူလိုင်လက ထုတ်ဝေတဲ့ Medical News Today မှာလည်း နေ့ဆိုင်းညဆိုင်း အလုပ်လုပ်ရသူတွေဟာ မျိုးပွားနိုင်စွမ်း လျော့နည်းတာနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိကြောင်း ဖော်ထုတ်ထားခဲ့ပါတယ်။ သူတို့အနေနဲ့ ဓမ္မတာပုံမှန်လာတဲ့ အခြေအနေကို အနှောင့်အယှက်ဖြစ်နိုင် ပြီး ကလေးဖွက်တုနိုင်ခြေ မြင့်မားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

မိုက်က သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်

မိုက်က အရသာရှိလှပြီး ကယ်လိုရီ ပါဝင်မှု နည်းပါးတယ်ဆိုတာ လူတိုင်း သိရှိပြီး ဖြစ်ပါတယ်။ အခု သုတေသီတွေက မိုက်က ကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ အကြံပေးထားကြပါတယ်။ ရိုတိတ် ခေါ်တဲ့ ဂျပန်မိုက်က သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာကို ဖြစ်စေနိုင်တဲ့ လိင်မှတစ်ဆင့် ကူးစက်တဲ့ HPV ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးကို သေစေနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ HPV ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးဟာ ကူးစက်နှုန်း အလွန်မြန်ပြီး သားအိမ်ခေါင်း၊ ခံတွင်းနဲ့ လည်ချောင်း လိုမျိုးနဲ့ အရေပြားနဲ့ စွတ်စိုတဲ့ အမြှေးပါးရှိတဲ့ နေရာမှာ ရောဂါဖြစ်ပေါ်လေ့ရှိပါတယ်။ အမျိုးသမီးအားလုံးရဲ့ လေးပုံသုံးပုံဟာ ဘဝတစ်သက်တာ အတွင်း ဝိုင်းရပ်စ်ပိုးကို ကူးစက်ခံရလေ့ရှိပြီး အဲဒီထဲမှ တချို့မျိုး စိတ်တွေကသာ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာ ဖြစ်စေတယ်လို့ သိရပါတယ်။

အမေရိကန်မှ သုတေသီတွေက ရိုတိတ်မိုက်က တွေ့ရှိရတဲ့ Active hexose correlated compound (AHCC) ဟာ HPV နဲ့ ဆက်စပ်နေတဲ့

ကင်ဆာကို ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ကြွက်တွေအပေါ် လေ့လာရာမှာ AHCC ဟာ HPV ကို ရက်ပေါင်း ၉၀ အတွင်း ကုန်စင်အောင် သုတ်သင်နိုင်တယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။

AHCC ဟာ ခုခံအားစနစ်ကုထုံး (Immunotherapy) လိုမျိုး အလုပ်လုပ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခုခံအားစနစ်ကနေပြီး ရောဂါကို တွန်းလှန်နိုင်တဲ့နည်းလမ်းပါ။ လူတွေနဲ့ ဓာတ်ခွဲခန်းမှာ လေ့လာမှုအရ AHCC ဟာ ရောဂါကို သုတ်သင်နိုင်တဲ့ဆဲလ်တွေ များပြားလာအောင်နဲ့ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရည် မြှင့်တက်အောင် ပြုလုပ်ပေးနိုင်တာကို တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ သားအိမ်ခေါင်းကင်ဆာရဲ့ အသားစကို ယူပြီးစစ်ဆေးရာမှာ HPV ရဲ့ DNA ၉၉ ဒဿမ ၇ ရာခိုင်နှုန်း တွေ့ရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ စတုကင်ဆာ ၉၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ လည်ချောင်းကင်ဆာ ၆၅ ရာခိုင်နှုန်း၊ မိန်းမကိုယ်ကင်ဆာ ၅ ရာခိုင်နှုန်းနဲ့ လိင်တံကင်ဆာ ၃၅ ရာခိုင်နှုန်းဟာလည်း HPV နဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်လို့ သိရပါတယ်။



ခန္ဓာကိုယ်ပြည့်ဖြိုးမှုရှိသည့် အသက်ကြီးသူများ အသက်ရှည်နိုင်



BMI မြင့်မားတဲ့ အသက်ကြီးသူတွေဟာ အသက်ရှည်ရှည်နေနိုင်တယ်လို့ ဩစတြေးလျ လေ့လာမှုအရ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ မဲလ်ဘုန်း တက္ကသိုလ်မှ သိပ္ပံပညာရှင်တွေက အသက် ၆၅ နှစ် ကျော်ပြီး အဝလွန်အဆင့် BMI ရှိသူတွေမှာ သေဆုံးနိုင်ခြေနည်းတယ်လို့ ဖော်ပြထားပါတယ်။

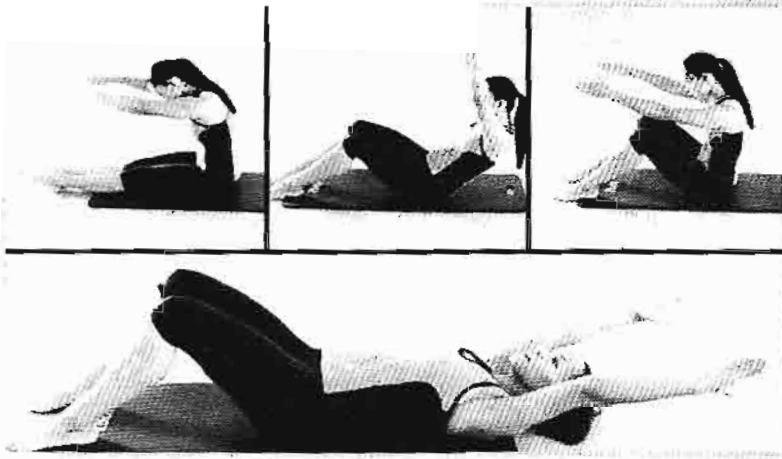
အဝလွန်အဆင့်လို့ သတ်မှတ်တဲ့ BMI ၂၇ ဒဿမ ၅ ရှိသူတွေမှာ သေဆုံးနိုင်ခြေ အနည်းဆုံးလို့ တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ပုံမှန် BMI ဖြစ်တဲ့ ၂၂ နဲ့ ၂၄ ရှိသူတွေရဲ့ သေဆုံးနှုန်းဟာ မြင့်မားတယ်လို့လည်း ထပ်မံတွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒီလိုတွေ့ရှိချက်ကြောင့် အသက် ၆၅ နှစ်

ကျော်သူတွေရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ရည်ညွှန်းတဲ့ BMI အမှတ်ကို လက်ရှိ ပုံမှန်လို့ သတ်မှတ်ထားခဲ့တဲ့ BMI ၁၈ ဒဿမ ၅ မှ ၂၂ ဒဿမ ၅ ဆိုတဲ့ စံချိန်ထက် ပိုများသင့်တယ်လို့ သုတေသီတွေက မှတ်ချက်ပြုပါတယ်။

လူပေါင်း ၂၀၀၀၀၀ ကျော်ကို ၁၂ နှစ်ကြာ လေ့လာမှုပြုလုပ်ခဲ့အပြီးမှာ ပုံမှန်လို့ သတ်မှတ်တဲ့ BMI ၂၀ မှ ၂၂ ရှိသူတွေဟာ ၁၂ ရာခိုင်နှုန်း သေဆုံးနိုင်ခြေ ပိုများပြီး ၂၀ မှ ၂၀ ဒဿမ ၉ ရှိသူတွေက သေဆုံးနိုင်ခြေ ၁၉ ရာခိုင်နှုန်း ပိုများတယ်လို့ တွေ့ရှိခဲ့ပါတယ်။ အလွန်ဝတ်တယ်လို့ သတ်မှတ်တဲ့ BMI ၃၃ မှ ၃၃ ဒဿမ ၉ ရှိသူတွေကလည်း သေဆုံးနိုင်ခြေ ၈ ရာခိုင်နှုန်းများတာပို အသက် ၆၅ နှစ်ကျော်လာရင် BMI ၂၂ ဒဿမ ၅ ရှိသူတွေက ကျန်းမာရေးနဲ့ အညီညွတ်ဆုံးလို့ သိရပါတယ်။

အသက်ကြီးသူတွေအနေနဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ကျဆင်းဖို့ကိုသာ အာရုံထားမယ့်အစား ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့ အစားအာဟာရ၊ ဆာလောင်တိုင်း အစားအာဟာရနဲ့ လှုပ်ရှားမှုရှိတဲ့ ဘဝနေထိုင်မှု ပုံစံပြုလုပ်ဖို့ လိုအပ်တယ်လို့ အကြံပေးထားပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

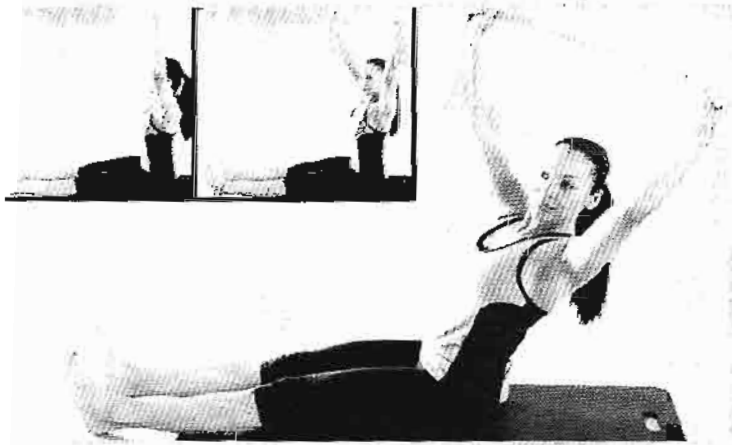


တစ်ဆင့်ချင်းလိုနဲ့ပါ

ခြေနဲ့လက်ကို ဆန့်ထုတ်ပြီး ထိုင်ပါ။ ခူးအနည်းငယ် ကွေးထောက်ချိန် လက်ကိုလည်း အလိုက်သင့်မြှင့်တင်လိုက်ပါ။ ဘယ်ခူးနဲ့ ညာတံတောင်၊ ညာခူးနဲ့ ဘယ်တံတောင် လှမ်းထိပါ။ ပတ်လက်လှန်လိုက်ပြီး ခဏနေကာ ရှစ်ကြိမ် လေ့ကျင့်ပါ။

ပခုံးမြှင့်တင်ပါ

ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ပတ်လက်နေပြီး ခန္ဓာကိုယ်ဖိအားနဲ့ နောက်ကျောအောက်မှာ ကြိုးတစ်ချောင်းကို ဖိထားလိုက်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်နဲ့ ကြိုးစကို ဆွဲပြီး ဦးခေါင်းနေရာက ဖြည်းဖြည်းချင်းမြှင့်တင်ပါ။ ခဏနေပြီး ကြမ်းပြင်ပေါ်ပြန်ချွတ်ပါ။ ငါးကြိမ်လောက် လေ့ကျင့်ပေးပါ။

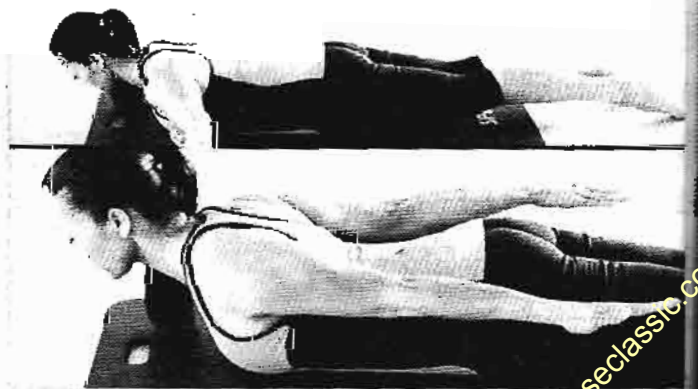


ခန္ဓာကိုယ်လိပ်ပြီး လက်ဆန့်တန်းပါ

ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ သက်သောင့်သက်သာ ခြေဆင်းထိုင်ပြီး လက်နှစ်ဖက်က ကြိုးစတစ်ဖက်စီကို ဆန့်ထုတ်ကာ ကိုင်ထားပါ။ အသက်ရှူသွင်းလိုက်ချိန် ခန္ဓာကိုယ်က ဘယ်ကိုယ်ဖိလှိုက်ပြီး၊ အသက်ပြန်ရှူထုတ်ချိန် ခန္ဓာကိုယ်က အတည့်ပြန်နေပါ။ ဘယ်၊ ညာ ၁၀ ကြိမ်စီလောက်လေ့ကျင့်ပေးပါ။

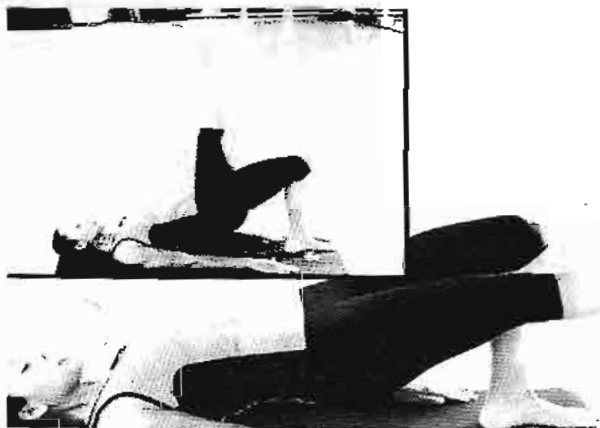
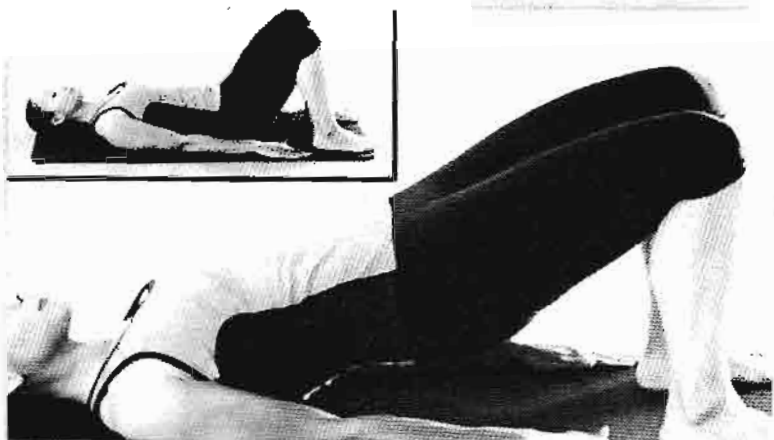
'T' ပုံစံလေ့ကျင့်ပါ

ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ဝမ်းလျှားမှောက်နေပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို နောက်ပြန်ဆန့်တန်းထုတ်ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးတစ်ဖက်စီကို 'T' ပုံစံဆန့်တန်းထားလိုက်ပါ။ အသက်ပြန်ရှူထုတ်ချိန် လက်ကို နောက်ပြန်ဆန့်တန်းပါ။ ငါးကြိမ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။



ခါးနေရာတွေမြှင့်တင်ပါ

ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာ ဒူးကွေးထောင်ထားပြီး လက်ဖဝါးတွေကလည်း ကြမ်းပြင်နဲ့ ထိနေပါ။ တင်ပါးနဲ့ ခါးတွေကို မြှင့်တင်လိုက်ပြီး သင့်ပခုံးတွေက ကြမ်းပြင်နဲ့ ထောက်ထားတဲ့ပုံစံမျိုးပါ။ လေး၊ ငါးကြိမ်လောက် လေ့ကျင့်ပါ။



ခါးရှေ့ထောက်ပါမြှင့်တင်ပါ

ခါးမြှင့်တင်ထားရာကနေ ခြေထောက်တစ်ဖက်ကိုလည်း ဆန့်တန်းထုတ်လိုက်ပါ။ အသက်ရှူထုတ်လိုက်ချိန် ခြေထောက်ဆန့်တန်းထုတ်ပြီး အသက်ပြန်ရှူသွင်းချိန် ခြေထောက်ပြန်ထောက်ပါ။ ခြေထောက်တစ်ဖက်ကို ငါးကြိမ်စီလေ့ကျင့်ပါ။

တင်ပါးနေရာမြှင့်တင်ပါ

ခါးဆန့်ကာ ခြေဆင်းထိုင်နေပြီး လက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ကို ခန္ဓာကိုယ်ဘေးမှာ ထောက်ထားပါ။ လက်ဖဝါးတွေရဲ့ တွန်းကန်အားကို သုံးပြီး အသက်ရှူသွင်းလိုက်ချိန် ခန္ဓာကိုယ်ကို မြှင့်တင်လိုက်ပါ။ တင်ပါးတွေက မြင့်သွားချိန် အသက်ပြန်ရှူထုတ်လိုက်ပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း ကြမ်းပြင်ပေါ်ပြန်ချထိပါ။ ငါးကြိမ်လေ့ကျင့်ပါ။



စက်ဝိုင်းပုံစံ လှည့်ပတ်ပါ

လက်တစ်ဖက်စီကနေ အလေးမပစ္စည်းတစ်ခုကို ကိုင်ထားပါ။ အလေးမပစ္စည်းကို ဘေးကနေ စက်ဝိုင်းပုံစံ ဖြည်းဖြည်းချင်း လှည့်ပတ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။ ငါးကြိမ်လောက် လှည့်ပတ်လေ့ကျင့်ပေးပါ။



www.burmeseclassic.com



ခြေထားကန်ထုတ်ပါ

ဒူးထောက်ထားကာ လက်တစ်ဖက်ကို ဘေးမှာ ချထောက်လိုက်ပြီး ကျန်လက်တစ်ဖက်က ခေါင်း နောက်မှာထားကာ ခြေတစ်ဖက်ကို ဆန့်တန်းထုတ် လိုက်ပါ။ ခဏလောက်နေပြီး ဒူးပြန်ထောက်ပါ။ ခြေ ထောက်တစ်ဖက်ကို ငါးကြိမ်စီ လေ့ကျင့်ပေးပါ။

ခြေထောက်ပင့်တင်ထားပါ

မတ်တတ်ရပ်နေပြီး လက်နှစ်ဖက်က ရင်ဘတ် နေရာနားမှာ ပိုက်ထားပါ။ ခြေတစ်ဖက်ကို တည့် တည့်မြှင့်တင်ကာ ပေါင်တံက ကြမ်းပြင်နဲ့ အပြိုင်ဖြစ် တဲ့အထိ မြှင့်တင်ထားပါ။ ခြေထောက်တစ်ဖက်ကို ငါးကြိမ်စီ လေ့ကျင့်ပါ။

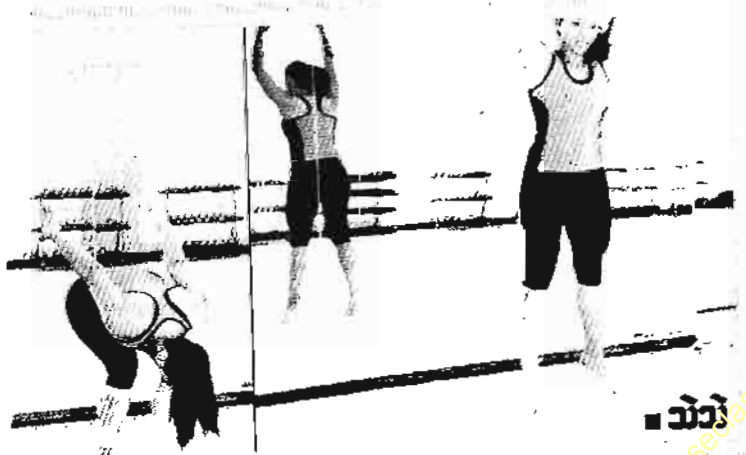


နံရံထိုင်ခုံပုံစံ လေ့ကျင့်ပါ

နံရံနားမှာ ကပ်ရပ်နေပြီး ရှေ့အနည်းငယ်တိုးရပ်ကာ ကျောပြင်က နံရံကိုမီထားပါ။ ထိုင်ခုံမှာထိုင်သလို ဒူးကွေး ထိုင်လိုက်ပြီး အလေးမပစ္စည်းကိုင်ထားတဲ့ လက်တစ် စုံကို ဆန့်တန်းထားကာ စက္ကန့် ၃၀ နေပါ။ နှစ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ပါ။

မတ်တတ်ခုန်ပါ

ခန္ဓာကိုယ်ကို ခါးနေရာတွေကပါ ကွေးချဲ့ပြီး အရှိန်ယူကာ မြင့်နိုင်သလောက်မြင့်အောင် ခြေ လွတ်၊ လက်လွတ်ခုန်ပါ။ ၁၀ ကြိမ် လောက်လေ့ကျင့် ပေးပါ။



သိပ္ပံ



ဗီတာမင် နှင့် သတ္တုဓာတ်များအကြောင်း

■ ဗီတာမင်နှင့်သတ္တုဓာတ်တွေကို ဆေးသောက်စရာမလိုဘဲ သဘာဝနည်းလမ်းအတိုင်းရယူလိုပါသလား။ အောက်ပါအစားအစာတွေက သင်လိုအပ်နေတဲ့ ဗီတာမင်အမျိုးအစားအလိုက်ရယူနိုင်မယ့် အကောင်းဆုံးအစာတွေဖြစ်ပါတယ်။

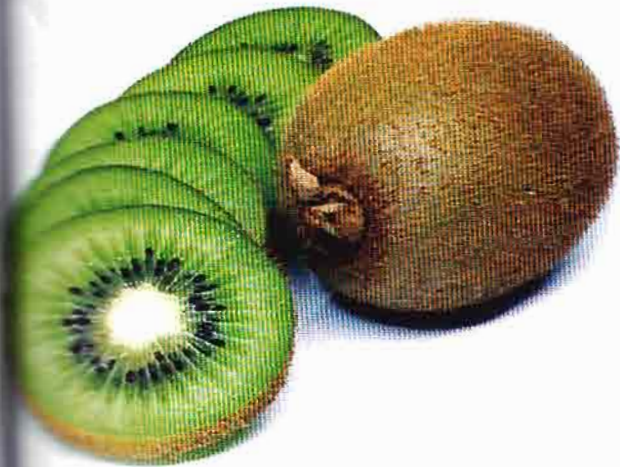
အိ ဖြူ (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)



Vitamin-B6

ဘကြောင့် လိုအပ်တာလဲ

ဗီတာမင် အေဟာ ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်အတွက် အဓိကသော့ချက်ဖြစ်သလို မျိုးပွားစနစ်အတွက် အရေးပါတဲ့ဗီတာမင်ဓာတ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဗီတာမင်အေမှာ မျက်ကြည်လွှာ၊ အမြင်လွှာနဲ့မျက်စိအမြှေးပါးကို ကူညီပေးနိုင်မယ့် ဘီတာကယ်ရီတင်းဓာတ်တစ်မျိုးပါဝင်တာကြောင့် မျက်စိမကောင်းတဲ့သူတွေ အဓိက မိဘဝသင့်တဲ့ ဗီတာမင်ဖြစ်ပါတယ်။



ဘယ်လိုရယူနိုင်သလဲ

ဗီတာမင် အေကို ကန်စွန်းဥမှာ အများဆုံးတွေ့ရပြီး ကန်စွန်းဥအရွယ်တော်တစ်လုံးမှာ ဗီတာမင်အေ ၂၀၀၀၀ အိုင်ယူပါဝင်ပါတယ်။ အမဲအသည်း၊ ဟင်းနုနယ်၊ ငါးအမျိုးမျိုး၊ နွားနို့၊ ဥအမျိုးမျိုးနဲ့ မုန့်လာဥနီတို့ဟာ လည်း ဗီတာမင် အေကြွယ်ဝတဲ့ သဘာဝအစားအစာတွေပဲဖြစ်ပါတယ်။



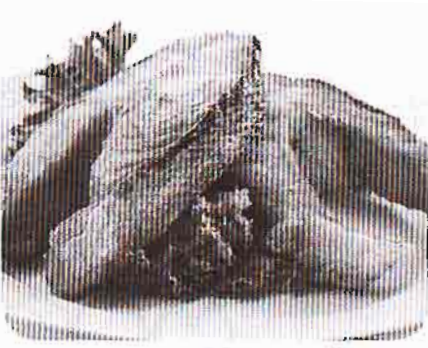
Vitamin-B6

အကြောင့် လိုအပ်တာလဲ

ဘီတာမင် ဘီ ၆ဟာ ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ ဓာတ်ကြောင့်မျိုးပေါင်းစည်းပြီး ထီးအမိုးသဖွယ် ကာကွယ်ပေးနေတဲ့ ခြင်္သေ့ပေါင်းတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ ဒီခြင်္သေ့ပေါင်းဟာ စားလိုက်တဲ့ အစားအာဟာရကို ချေဖျက်ပြီး သွေးနီည ဖြစ်ပေါ်ဖို့အတွက်လိုအပ်တဲ့ ဟေမိုဂလိုဘင်တွေကို ထုတ်လုပ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ သွေးတွင်း သကြားဓာတ်ကို ပုံမှန်ဖြစ်စေပြီး ပဋိပစ္စည်းတွေလည်း ပြုလုပ်ပေးနိုင်တာကြောင့် ကိုယ်တွင်းကို ဝင်ရောက်လာတဲ့ရောဂါတွေကို တိုက်ထုတ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုရယူနိုင်သလဲ

ငါးအမျိုးမျိုး၊ အမဲအသည်းနဲ့ ကြက်သား၊ ဘဲသားတို့မှ ရယူနိုင်ပါတယ်။ သက်သတ်လွတ်စားသူတွေအတွက် ကုလားပဲဟာ ဘီတာမင် ဘီ ၆ ရရှိနိုင်တဲ့ အရင်းအမြစ်ဖြစ်ပြီး ကုလားပဲတစ်ပန်းကန်လုံးစာမှာ ဘီတာမင်ဘီ ၆၁.၁ မီလီဂရမ် ပါဝင်ပါတယ်။



Vitamin-B12

အကြောင့် လိုအပ်တာလဲ

ဘီတာမင် ဘီ ၁၂ဟာ ကောင်းမွန်တဲ့ အာရုံကြောစနစ်အတွက် အဓိကဖြစ်ပြီး ဒီအန်အေနဲ့ သွေးနီညဖြစ်ပေါ်ဖို့အတွက် အရေးကြီးတဲ့ ဓာတ်တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ သွေးအားနည်းလို့ ဖြစ်တဲ့ မောပန်းလွယ်တာ၊ အားနည်းတာတွေကို သက်သာစေပြီး Anemia မဖြစ်အောင် ကာကွယ်ပေးပါတယ်။

ဘယ်လိုရယူနိုင်သလဲ

တိရစ္ဆာန်ကရရှိတဲ့ စားသောက်ကုန်တွေဟာ ဘီတာမင် ဘီ ၁၂ ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝအမဲသား၊ အသည်း၊ ရေချိုငါးများ၊ ဆယ်လ်မွန်ငါးနဲ့ တူနာငါးတို့မှာ တွေ့ရလေ့ရှိပါတယ်။

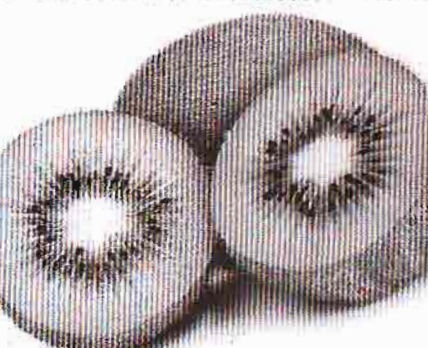
Vitamin-C

အကြောင့် လိုအပ်တာလဲ

ဘီတာမင်စီကို ဓာတ်တိုးဆန့်ကျင်ဂုဏ်သတ္တိအပြည့်အဝ ပါဝင်တဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုးအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုထားပြီး ကိုယ်တွင်းဖြစ်စဉ်တွေဖြစ်တဲ့ ပရိုတင်းဇီဝရုပ်ပြိုကွဲမှုနဲ့ အာရုံကြောလုံဆော်တဲ့စနစ်တို့ရဲ့ အဓိကသော့ချက်ဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုရယူနိုင်သလဲ

ဘီတာမင် စီကို ချဉ်တဲ့ သစ်သီးတွေကနေသာ ရယူနိုင်တဲ့ အပြင် ဝရုတ်ပွအန်သီး၊ ကီဝီသီး၊ ပန်းဂေါ်ဖီစိမ်းနဲ့ သခွားမွှေးသီးတို့ကနေလည်း ရရှိနိုင်ပါတယ်။



Vitamin-D

အကြောင့် လိုအပ်တာလဲ

နေရောင်ခြည်ပြင်းပြင်း ထိတွေ့မိလို့ အရေပြားတွေပျက်စီးတာကို အဓိက ကာကွယ်ပေးပြီး အရိုးတွေသန်မာဖို့အတွက် ခန္ဓာကိုယ်က ကယ်လ်စီကမ်ဓာတ်ကို စုပ်ယူနိုင်အောင် အားဖြည့်ပေးပါတယ်။ ဆဲလ်တွေကြီးထွားဖို့အတွက် ကိုယ်ခံစွမ်းအား ကောင်းမွန်ပြီး ကိုယ်တွင်း ရောင်ရမ်းတာတွေကို သက်သာစေပါတယ်။

ဘယ်လိုရယူနိုင်သလဲ

အဆီဓာတ်များတဲ့ငါးတွေဖြစ်တဲ့ ဆယ်လ်မွန်ငါး၊ မက်ကရယ်ငါးနဲ့ တခြား ငါးတွေမှာ အဓိကတွေ့ရတတ်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ဘီတာမင် ဒီအားဖြည့်ထားတဲ့ နွားနို့၊ ကောက်နံ့ကွေကာ၊ ဒိန်ချဉ်နဲ့ လိမ္မော်ဖျော်ရည်တို့ကလည်း ရယူနိုင်ပါတယ်။

Vitamin-E

အကြောင့် လိုအပ်တာလဲ

အစွမ်းထက်ဆုံး အင်တီအောက်ဆီးဒင့်ဖြစ်တဲ့ ဘီတာမင်အီးဟာ ဖရီးရယ်ဒီကယ်ကြောင့် ဆဲလ်တွေဖျက်ဆီးခံရတာကို တားဆီးပြီး ကိုယ်ခံအားစနစ်ကောင်းစေပါတယ်။ သွေးကြောတွေရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာကို ကူညီပေးပြီး သွေးခဲတာတွေ မဖြစ်အောင် တားဆီးပေးပါတယ်။

ဘယ်လိုရယူနိုင်သလဲ

ဂျုံစေ့ဆီကနေရယူနိုင်သလို နေကြာစေ့နဲ့ ဗားစီစေ့တွေကလည်း ရရှိနိုင်ပါတယ်။



Folate

ဘာကြောင့် လိုအပ်တာလဲ

ဖောလိတ်ဓာတ်ဟာ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်တွေအတွက် အဓိက လိုအပ်တဲ့ဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်ပြီး ကလေးကြီးထွားဖွံ့ဖြိုးဖို့နဲ့ တစ်သျှူး အသစ်တွေ၊ ပရိုတင်းဓာတ်တွေ ရရှိစေဖို့ ကူညီပေးပါတယ်။

ဘယ်လိုရယူနိုင်သလဲ

ဖောလိတ်ဓာတ်ကို အစားအစာ အမျိုးအစားပေါင်းစုံကနေရရှိနိုင်ပါတယ်။ အစိမ်းရောင်ရင့်တဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်သစ်သီးတွေ၊ အခွံမာ အစေ့အဆန်တွေနဲ့ နို့ထွက်ပစ္စည်းတွေမှာ တွေ့ရတတ်ပြီး အမဲအသည်းဟာလည်း ဖောလိတ်ပမာဏအမြင့်ဆုံးပါဝင်တဲ့ အစာဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ အမဲအသည်းကို စားရတာ ခံတွင်းမတွေ့ဘူး၊ စားလေ့စားထမရှိဘူးဆိုရင် ဟင်းနုနယ်ကို အစားထိုးစားနိုင်ပါတယ်။ ဟင်းနုနယ်ပန်းကန်လုံးတစ်ခွက်စာဟာ ဖောလိတ်ဓာတ် ၁၃၀ မိုက်ခရိုဂရမ်ပါဝင်တာကြောင့် သက်သတ်လွတ်စားသူတွေအတွက် အကျိုးရှိတဲ့ ဟင်းရွက်တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ သဘာဝက ရရှိတဲ့ ဖောလိတ်ဓာတ်အပြင် လူတွေထုတ်လုပ်တဲ့ ဖောလိတ်ဆေးပြားအနေနဲ့လည်း သောက်သုံးနိုင်တာကြောင့် ဖောလိတ်ဓာတ်ပြတ်လပ်မှုကိုတော့ စိုးရိမ်စရာမလိုပါဘူး။



Iron

ဘာကြောင့် လိုအပ်တာလဲ

ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာရှိတဲ့ ပရိုတင်းဓာတ်တွေဟာ သံဓာတ်ကို အသုံးပြုပြီး အောက်ဆီဂျင်ကို သယ်ဆောင်ကာ ဆဲလ်တွေကြီးထွားအောင် ပြုလုပ်ရတာဖြစ်ပါတယ်။ သံဓာတ်ကို တစ်သျှူးတွေဆီအောက်ဆီဂျင် သယ်ဆောင်ပေးတဲ့ သွေးနီဥတွေရဲ့ ပရိုတင်း ဟေမိုဂလိုဘင်ထဲမှာ အများဆုံးတွေ့ရတာဖြစ်ပြီး အရေးကြီးတဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုရယူနိုင်သလဲ

သံဓာတ်ဟာ Hemeသံဓာတ်နဲ့ Nonheme သံဓာတ်ဆိုပြီး နှစ်မျိုးရှိတာကြောင့် Heme သံဓာတ်ကို အနီရောင်အသား၊ ငါးတွေနဲ့ ကြက်၊ ဘဲစတာတွေက ရယူနိုင်ပြီး Nonheme သံဓာတ်ကိုတော့ ပဲနီလေးနဲ့ တခြားပဲအမျိုးမျိုးတို့မှာတွေ့ရပါတယ်။

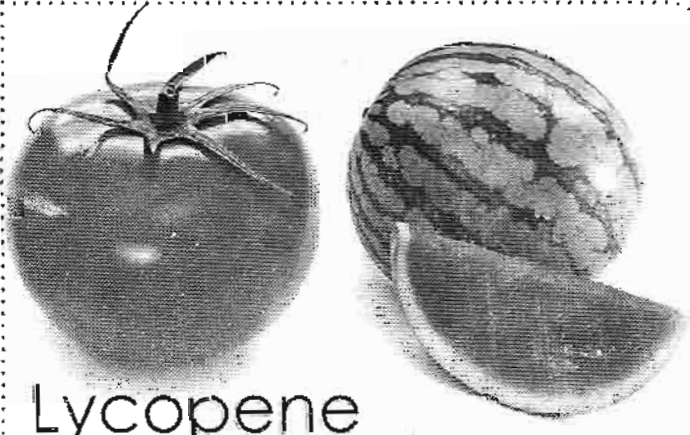
Vitamin-K

ဘာကြောင့် လိုအပ်တာလဲ

ကိုယ်ခန္ဓာကနေ အနာဖြစ်လို့ သွေးထွက်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ထိခိုက်မိလို့ သွေးထွက် သံယိုဖြစ်တဲ့အခါမျိုးမှာ သွေးတွေခဲစေပြီး အနာကျက်ဖို့ ဗီတာမင်ကေဟာ အရေးကြီးတဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဗီတာမင်ကေသာ မရှိရင် သွေးမတိတ်နိုင်တာကြောင့်ကိုယ်တွင်း သွေးပြတ်လတ်တာတွေခံစားရနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုရယူနိုင်သလဲ

စိမ်းစိမ်းစိုစိုရှိတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေဟာ ဗီတာမင်ကေ ရရှိနိုင်တဲ့အရင်းအမြစ် ဖြစ်ပါတယ်။ ကိုက်လန်တစ်ခွက်စာမှာ ဗီတာမင် ကေ ၁.၁ မီလီဂရမ်ပါဝင်ပြီး ဟင်းနုနယ်တစ်ခွက်မှာတော့ ၁ ဂရမ်ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် မုန့်လာဥတို၊ မှိုနဲ့ မုန့်လာဥတို့ကို စားပြီးတော့လည်း ဗီတာမင်ကေကို ရယူနိုင်ပါတယ်။



Lycopene

ဘာကြောင့် လိုအပ်တာလဲ

ရောင်ခြယ်တစ်မျိုးဖြစ်တဲ့ လိုင်ကိုပင်းဓာတ်ကို အနီရောင်ရှိတဲ့ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ သစ်သီးတွေမှာ တွေ့ရတတ်ပြီး ဓာတ်ဘိုးဆန့်ကျင် ဂုဏ်သတ္တိပါဝင်ပါတယ်။ လတ်တလောလေ့လာချက်တွေအရ လိုင်ကိုပင်းဓာတ်ဟာ နှလုံးရောဂါကို ထိန်းချုပ်ပေးပြီး ကင်ဆာရောဂါမျိုးစုံကိုလည်း ကုသနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

ဘယ်လိုရယူနိုင်သလဲ

လိုင်ကိုပင်းကို ခရမ်းချဉ်သီးမှာ အများဆုံးတွေ့ရပြီး ခရမ်းချဉ်သီးစားပြီးနောက်၊ ခရမ်းချဉ်သုပ်၊ တို့စရာစတာတွေရယူနိုင်ပါတယ်။ ခရမ်းချဉ်သီးစားပြီးနောက် တစ်ခွက်မှာ လိုင်ကိုပင်း ၇၅ မီလီဂရမ်ပါဝင်ပြီး ခရမ်းသီးမှာတော့ ၁၂ မီလီဂရမ်ပါဝင်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

Lysine

ဘကြောင့် လိုအပ်တာလဲ

အပိုင်နီအက်စ်တစ်ဗျိုးဖြစ်တဲ့ လိုင်စင်းဟာ L-lysine လို့ လူသိများပြီး အရိုးအတွက် လိုအပ်တဲ့ ကော်လဂျင်ဓာတ်နဲ့ တွယ်ဆက်ကြွက်သားဖြစ်ပေါ်ဖို့ ကယ်လ်စီယမ်ကို စုပ်ယူစေဆောင်ပေးနိုင်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာရှိတဲ့ ကိုလက်စထရောအဆင့်ကို ထိန်းညှိပေးတဲ့ Carnitine ဓာတ်ထုတ်လုပ်ရာမှာလည်း အရေးပါတယ်။

ဘယ်လိုရယူနိုင်သလဲ

အနီရောင်အသား၊ အခွံမာအစေ့အဆန်၊ ပဲတောင့် ပဲသီးတွေနဲ့ ပဲပိစပ်တို့မှ ရရှိနိုင်ပါတယ်။



Niacin

ဘကြောင့် လိုအပ်တာလဲ

ပိတာမင် ဘီအိုင်အိုင်ဖြစ်တဲ့ Niacin ဓာတ်ဟာ အစားအစာတွေ ကနေ စွမ်းအင်အဖြစ်ပြောင်းလဲတဲ့နေရာမှာ အရေးကြီးတဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ အစာချေဖျက်တဲ့ စနစ်ကိုကူညီပေးပြီး အရေပြားနဲ့ အာရုံကြောစနစ်ရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို စောင့်ရှောက်ပေးနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်လိုရယူနိုင်သလဲ

မြေပဲ ဒါမုမဟုတ် မြေပဲထောပတ်တစ်ခွက်စာဟာ Niacin ၁၇.၆ မီလီဂရမ်ပါဝင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး အမဲသား၊ ကြက်အသည်း အမြစ်စတာတွေကလည်း နိုင်ယာစင်ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ အစာဖြစ်ပါတယ်။



Magnesium

ဘကြောင့် လိုအပ်တာလဲ

ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဇီဝဓာတုဓာတ်ပြုခြင်း ပေါင်းသုံးရာကျော်ဖြစ်ပေါ်ဖို့အတွက် မဂ္ဂနီစီယမ်ကို အသုံးပြုရပါတယ်။ ဒီဓာတ်ပြုခြင်းတွေမှာ ကြွက်သားတွေကို သန်မာစေဖို့၊ အာရုံကြောစနစ်ကောင်းမွန်ဖို့၊ နှလုံးခုန်နှုန်းပုံမှန်ဖြစ်ဖို့နဲ့ အရိုးတွေ ကြံ့ခိုင်စေဖို့စတဲ့လုပ်ငန်း ဆောင်တာတွေအတွက် မဂ္ဂနီစီယမ်က အဓိကဆောင်ရွက်ပေးတာဖြစ်ပါတယ်။

ဘယ်လိုရယူနိုင်သလဲ

ငှက်ပျောသီးမှာ အဓိကတွေ့ရပြီး တဒံစေ့၊ သီဟိုဠ်စေ့နဲ့ ဟင်းနုနုလို့မျိုး အစိမ်းရင့်ရောင်ရှိတဲ့ ဟင်းရွက်တွေကနေ ရယူနိုင်ပါတယ်။

Omega-3 Fatty Acids

ဘကြောင့် လိုအပ်တာလဲ

ဦးနှောက်ဆဲလ်တွေကို ကျန်းမာစေပြီး တိုက်တွင်း ရောင်ရမ်းတရက် သက်သာစေပါတယ်။

ဘယ်လိုရယူနိုင်သလဲ

အိုမီဂါ ၃ ဖက်တီးအက်စ်စ်ကို Alpha- linolenic Acid (ALA) နဲ့ Eicosapentaenoic Acid(EPA) ၊ Docosahexaenoic Acid (DHA) ဆိုပြီး အုပ်စုနှစ်အုပ်စု ခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။ ALA ကိုအပင်ထွက်ပစ္စည်းတွေဖြစ်တဲ့ ဖောင်းသီးဟင်းရွက်ဆီ၊ အစိမ်းရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေ၊ အခွံမာအစေ့အဆန်တွေမှာ အများဆုံးတွေ့ရပြီး EPA နဲ့ DHA ကိုတော့ အဆီများတဲ့ ငါးတွေမှာ တွေ့ရပါတယ်။





Riboflavin

ဘာကြောင့် လိုအပ်တာလဲ

ဗီတာမင် ဘီ အုပ်စုဝင်ဖြစ်ပါတယ်။ အင်တီအောက်စီးဒင့် သတ္တိရှိပြီး ခန္ဓာကိုယ်တွင်းကို ဝင်ရောက်လာတဲ့ ရောဂါတွေကို တိုက်ထုတ်ကာ သွေးနီဥ ဆဲလ်တွေ တိုးစေပြီး စွမ်းအင်တွေ ထုတ်လုပ်ပေးပါတယ်။

ဘယ်လိုရယူနိုင်သလဲ

အမဲအသည်း၊ ဥအောင်စမှာ Riboflavin မိလီဂရမ်ပါဝင်ပြီး ကောက်နု ကွေကာမှာလည်း ပမာဏများများ တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

Selenium

ဘာကြောင့် လိုအပ်တာလဲ

နာတာရှည်ရောဂါတွေ ဖြစ်ပွားတာကို ကာကွယ်ဖို့အတွက် ဆီလီနီယမ်ကို အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။ သိုင်းရှိုက်ဂလင်းရဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာကို ထိန်းညှိပေးပြီး ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို ကောင်းမွန်စေပါတယ်။

ဘယ်လိုရယူနိုင်သလဲ

ဘရာဇီးnuts မှာ ဆီလီနီယမ် ၅၄၄ မိုက်ခရိုဂရမ်ပါဝင်ပြီး တူနာငါးစည်သွတ် ၃ အောင်စမှာတော့ ၆၈ ဂရမ်ပါဝင်ပါတယ်။



Potassium

ဘာကြောင့် လိုအပ်တာလဲ

နလုံး ဓာတ်စီးဆင်းမှုဖြစ်စဉ်ကို ထိန်းချုပ်ပေးပြီး ကြွက်သားသန်မာအောင် ပြုလုပ်ပေးတဲ့ ပရိုတင်းတွေ ဖြိုခွဲဖို့အတွက် အသုံးပြုပါတယ်။

ဘယ်လိုရယူနိုင်သလဲ

ကန်စွန်းဥ အနေတော်တစ်လုံးမှာ ပိုတက်စီယမ် ၇၀၀ မီလီဂရမ်ပါဝင်ပါတယ်။ ခရမ်းချဉ်သီးစားမြိန်ရည်၊ မုန့်လာဥဖြူ၊ အနီရောင်အသား၊ ကြက်သားနဲ့ ငါးတို့ကလည်း ပိုတက်စီယမ်ဓာတ်ကို ရယူနိုင်ပါတယ်။

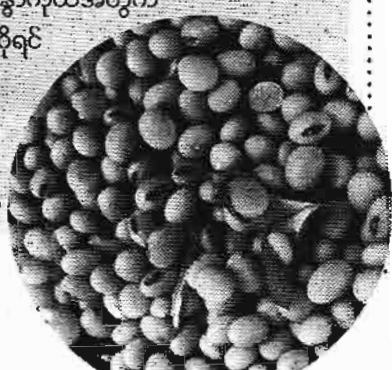
Thiamin

ဘာကြောင့် လိုအပ်တာလဲ

ဗီတာမင် ဘီ၁ လို့သိကြတဲ့ Thiamin တာ ကာဗွန်ဟိုက်ဒရိုတ်တွေကို စွမ်းအင်အဖြစ် ဖြိုခွဲရာမှာ အရေးပါတဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုးပါ။ ဦးနှောက်နဲ့ အာရုံကြောစနစ်အတွက် လိုအပ်တဲ့ အာဟာရဓာတ်တွေကိုလည်း သယ်ဆောင်ပေးနိုင်တာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် ဆန့်ကျင်လိုအပ်တဲ့ ဓာတ်တစ်မျိုးဆိုရင်လည်း မမှားပါဘူး။

ဘယ်လိုရယူနိုင်သလဲ

အခွံမာအစေ့အဆန်နဲ့ ပဲပိစပ် အစေ့ရှိနိုင်ပါတယ်။



Zinc

ဘာကြောင့် လိုအပ်တာလဲ

ကိုယ်ခံစွမ်းအားကောင်းမွန်ဖို့ အဓိကကျတဲ့ ဓာတ်ဖြစ်ပါတယ်။ အရသာခံတဲ့အာရုံနဲ့ အနံ့ခံအာရုံစနစ်တို့အတွက်လည်း တာဝန်ယူဆောင်ရွက်ပေးပါတယ်။

ဘယ်လိုရယူနိုင်သလဲ

ကမာကောင်တွေ၊ အနီရောင်အသား၊ ကြက်သား၊ ဘဲသားနဲ့ ဂဏန်းတို့ကနေ အပြည့်အဝရရှိနိုင်ပါတယ်။

အိဖြူ (ခေ : ဝါ : တတ္ထ သို သ်)



ထူးထွေးဆန်းပြား ဆေးလောက ပတင်းမျှား

SM

ကမ္ဘာ့အဝဆုံးကလေးငယ်များ

ကိုလံဘီယာမှ အသက် ရှစ်လအရွယ် Santiago Mendoza ဆိုတဲ့ ကလေးငယ်ဟာ ကိုယ်အလေးချိန် ၄၃ ပေါင် ရှိနေတဲ့အတွက် ခြောက်နှစ် သား အရွယ်နီးပါး ထွားကျင်းနေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ သူ ငိုတိုင်း သူ့ရဲ့ မိခင်က အငိုတိတ်အောင် နို့ ဒါမှမဟုတ် အစာကျွေးတဲ့အတွက် ဒီလောက် ထိ အလေးချိန် တက်လာတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သူ့ရဲ့ အဝလွန်ရောဂါကို မကုသခဲ့ရင် သူဟာ ဆီးချိုရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါနဲ့ အဆစ်မှာ ဆိုးဆိုးရွား ရွား ပြဿနာတွေဖြစ်လာနိုင်တဲ့အတွက် ဆေးရုံတက်ပြီး ကုသမှုခံယူဖို့ သူ့မိခင် က အလှူငွေ တောင်းခံနေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ သူ့ကို ကုသပြီးနောက်ပိုင်း မှာလည်း ရေရှည် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန် ထိန်းနိုင်ဖို့အတွက် ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တဲ့အစာ ရွေးချယ်နိုင်ဖို့နဲ့ ကာယလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ဖို့အတွက် သူ့ရဲ့ မိခင်ကို ပညာပေးရဦးမယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သူ့မိခင်ကတော့ အကယ် ရှိ သူကလေးကို ကုသပြီးရင်လည်း ဆရာဝန်တွေ ညွှန်ကြားချက်အတိုင်း လိုက်နာမယ်လို့ ကတိပေးထားတယ်လို့ သိရပါတယ်။

Lu Hao ဆိုတဲ့ ကလေးငယ်ဟာလည်း အသက်သုံးနှစ်အရွယ်မှာ သူ့နဲ့ သက်တူကလေးတွေထက် ကိုယ်အလေးချိန် ငါးဆ ပိုများပြီး ၁၃၂ ပေါင် ရှိတယ်လို့ သိရပါတယ်။ သူ တစ်ခါအစာ စားရင် ထမင်းသုံးလုံး ခန့် ကုန်ပါတယ်။ မွေးကာစမှာ ၅ ဒဿမ ၇ ပေါင်သာ ရှိခဲ့ပေမယ့် သုံးလ အရွယ်မှစပြီး ကိုယ်အလေးချိန် မြန်မြန်ဆန်ဆန် မြင့်တက်ခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါ တယ်။

Milena Orosco ရဲ့ သားငယ်ဟာလည်း ၁၁ လသား အရွယ်မှာ ရှစ်နှစ်သားအရွယ် အလေးချိန် ၆၂ ပေါင် ခန့် ရှိနေခဲ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သူကတော့ နှစ်လအရွယ်ကစတင်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန် မတရားမြင့်တက် လာတာမို့ စမ်းသပ်စစ်ဆေးကြည့်ရာမှာ အင်ဒိုခရိုင်းစနစ်မှာ ပြဿနာရှိနေ တာကြောင့်လို့ သိရပါတယ်။

၂၀၀၉ ခုနှစ်အတွင်း ကမ္ဘာ့အဝဆုံး ကလေးငယ်အဖြစ် သတ်မှတ်ခံရ သူကတော့ အသက်ကိုးနှစ်အရွယ် ကိုယ်အလေးချိန် ၃၂၄ ပေါင် ရှိခဲ့တဲ့ Dzhabmik Khatokhov ဆိုတဲ့ကလေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ယခင်အပတ်က တရုတ်နိုင်ငံတောင်ပိုင်းမှာ ၁၆ ပေါင် အလေးချိန်ရှိ တဲ့ကလေးငယ်ကို မွေးဖွားခဲ့တဲ့အတွက် ယခင်ကမ္ဘာ့အဝဆုံး မွေးကင်းစ



Santiago Mendoza

Milena Orosco ရဲ့ အားပေး



Lu Hao

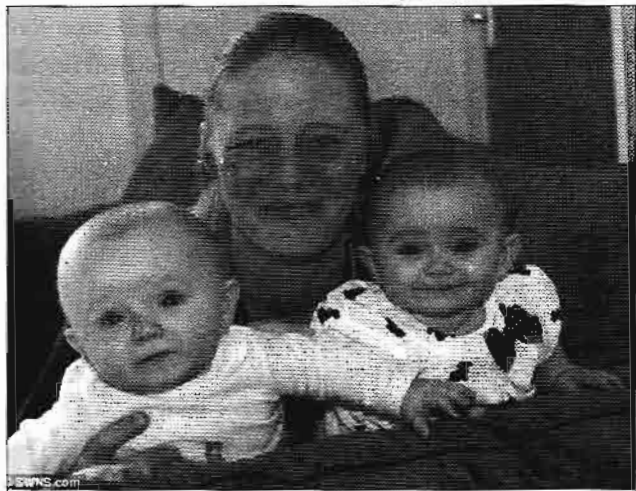
Dzhabmik Khatokhov



၁၆ ပေါင် ကလေးချိန်ရှိတဲ့ကလေးပေး

ကလေး စံချိန်ဖြစ်တဲ့ ၁၅ ဒဿမ ၅ ပေါင်ကို ကျော်လွန်ပြီး စံချိန်... ခဲ့ပါတယ်။

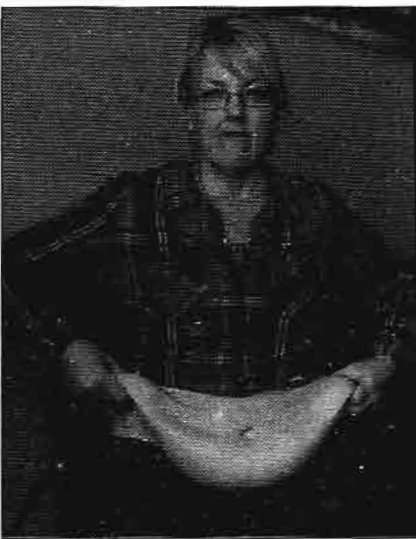
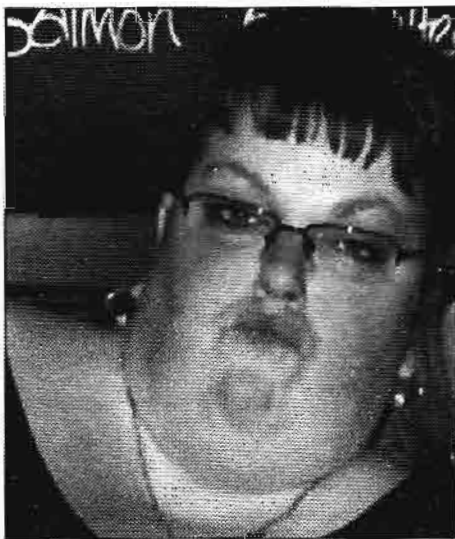
အမြွှာပူးကလေးများ သေဆုံးပြီး နှစ်လအကြာမှာ အမြွှာပူးကိုယ်ဝန် ထပ်မံဆောင်ထားရသူ



အသက် ၃၃ နှစ်အရွယ် Barbara Short ဆိုသူ အမျိုးသမီးဟာ ပထမအကြိမ် ကိုယ်ဝန်ဆောင်စဉ်က ကိုယ်ဝန် ၂၃ ပတ်အကြာမှာ အဲဒီကလေးနှစ်ယောက်ကို မွေးဖွားခဲ့ပြီး တစ်ယောက်စီရဲ့ အလေးချိန်ဟာ တစ်ပေါင်ခန့်သာ ရှိကြတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ကလေးတွေဟာ သေးငယ်လှပြီး လက်တစ်ဖဝါးစာသာရှိကြတာ မွေးပြီး နာရီပိုင်းအတွင်း သေဆုံးသွားကြပါတယ်။ မိခင်ဟာ ကလေးသေဆုံးသွားလို့ ပူဆွေးသောကရောက်ခဲ့ပေမယ့် နောက်ထပ်ကိုးပတ်အကြာမှာ နေမကောင်းဖြစ်တာကြောင့် ဆရာဝန်ပြန်ဖြိုကြည့်ရာ သူ့မှာ အမြွှာကိုယ်ဝန် ထပ်မံဆောင်ထားရတယ်လို့ သိရပါတယ်။ အဲဒီကလေးနှစ်ယောက်ကို ကိုယ်ဝန် ၃၆ ပတ်မှာ မွေးဖွားလေးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ မွေးဖွားကာစမှာ အမြွှာတစ်ယောက်ဟာ မွေးမွေးချင်းအသက် မရှာပေမယ့် ခြောက်မိနစ်အကြာမှာ အသက်ရှူနိုင်အောင် ဆရာဝန်တွေက ကုသပေးနိုင်ခဲ့တဲ့အတွက် အခုချိန်မှာ အသက် ခုနစ်လခန့် ရှိနေပြီလို့ သိရပါတယ်။

ကိုယ်အလေးချိန် ကျဆင်းသွားသော်လည်း ကျန်ရှိနေသော အရေပြားကို ခွဲစိတ်ရန် ငွေလိုအပ်နေသူ

အသက် ၃၉ နှစ်အရွယ် Kerry Trotter ဆိုသူ အမျိုးသမီးဟာ အစားအစာကို အလွန်ကြိုက်နှစ်သက်သူဖြစ်ပြီး သားဦးသမီးလေးမွေးပြီး နောက်ပိုင်းမှာ ကိုယ်အလေးချိန် မတန်တဆဘက်လာခဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။ သူ ဖျော်ရွှင်နေသရွေ့ သူ့ကိုယ်အလေးချိန်ကို ဂရုမစိုက်ခဲ့ဘူးလို့ ဆိုပါတယ်။ အိမ်မှာ ထမင်းချက်စားမယ့်အစား ဆိုင်က အရန်သင့်ရတဲ့ အစားအစာတွေပဲ နေ့စဉ် စားသောက်တတ်ပြီး အဆာပြေအစာအဖြစ် ချောကလက်တွေ၊ ဆီကြော်စာမုန့်တွေကို စားသုံးလေ့ရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဆရာဝန်တွေက ဒီလိုသာ အလေးချိန် ဆက်တက်နေရင် သူ့အနေနဲ့ မကြာခင် ရောဂါရပြီး သေဆုံးနိုင်တယ်လို့ ခြောက်အတွက် သူဟာ ကိုယ်အလေးချိန် ကျဆင်းဖို့ ကြိုးစားခဲ့ပါတယ်။ ဘယ်လိုပဲ ကြိုးစားပေမယ့် ကိုယ်အလေးချိန် ပြန်တက်လာတဲ့အတွက် Gastric by pass (အစာအိမ်ကို အနည်းငယ် ခွဲစိတ်ဖြတ်တောက်ထားခြင်း) ခွဲစိတ်ကုသမှု



ကို ခံယူခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီလို ခွဲစိတ်ကုသမှုခံယူပြီး နောက်ပိုင်း ကိုယ်အလေးချိန် ပေါင် ၂၀၀ ကျော် ကျဆင်းသွားပေမယ့် ပေါင် ၃၀ ခန့်အလေးချိန်ရှိတဲ့ အရေပြားဟာ ပျော့တွဲပြီး

ကျန်ရစ်ခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ အဲဒီအရေပြားကို ခွဲစိတ်ဖြတ်ဖောက်ခွဲအတွက် ငွေမတတ်နိုင်တော့ဘူးလို့ ဆိုပြီး သူ့ကို ကူညီမယ့်အဖွဲ့ကို လိုက်ရှာနေတယ်လို့ သိရပါတယ်။

ကလေးမရနိုင်ဟုဆိုသူက ငြိတိန်အငယ်ဆုံး လေးမြွားပူးမိခင်



အသက် ၂၂ နှစ်အရွယ် Charlene Medlicott ဆိုသူ အမျိုးသမီးဟာ သူ့အသက် ၁၅ နှစ်အရွယ်က မမျိုးဥအိမ်မှာ ရေအိတ်များစွာရှိတဲ့ရောဂါရရှိခဲ့ပါတယ်။ ဒီရောဂါကြောင့် သူ့အနေနဲ့ သဘာဝအတိုင်း ကိုယ်ဝန်မရနိုင်ဘူးလို့ ဆရာဝန်တွေက ဆိုထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူ့ အသက် ၂၀ အရွယ်မှာ သဘာဝအတိုင်း ကိုယ်ဝန်ရရှိပြီး သူ့ကိုယ်ဝန်ဟာ လေးမြွားပူးသမီးတွေဖြစ်နေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ သူ့ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခါစမှာ ဆရာဝန်တွေက ကလေးနှစ်ယောက်ကို ဖျက်ချခိုင်းပါတယ်။ ကလေးလေးယောက်စလုံး အသက်ရှင်ဖို့ ခဲယဉ်းတယ်ဆိုတာကြောင့်ပါ။ သူကတော့ တစ်ယောက်ကိုမှ မဖျက်ချခိုင်းပါဘူး။ သူ့အနေနဲ့ လူသတ်သမား မဖြစ်ချင်တာကြောင့်ပါ။ ဘယ်လိုပဲဖြစ်ဖြစ် ဒီကလေး လေးယောက်ကို ရအောင်မွေးမယ်လို့ ဆရာဝန်ကို ပြန်ပြောခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်ခြောက်ပတ်အကြာမှာ Scan

ရိုက်ကြည့်ရာမှာ ရေမြွားအိတ်တစ်အိတ်စီအတွင်း ကလေးတစ်စုံစီ ရှိတယ်လို့ သိခဲ့ရပါတယ်။ ကိုယ်ဝန် ၂၄ ပတ်အရောက်မှာ သူ့ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန် အလွန်ကျဆင်းသွားတဲ့အတွက် ဆေးရုံမှာ တက်ရောက်ကုသမှု ခံယူခဲ့ရပါတယ်။ သူ့စားတဲ့ အစားအာဟာရ သူ့အပါအဝင် ကလေး လေးယောက်စလုံး အတွက် အာဟာရ မလုံလောက်ပေမယ့် ကလေးလေးယောက်အတွက် လုံလောက်အောင် အစားအာဟာရ နိုင်တယ်လို့ ဆိုခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ်ဝန်အပတ် ၃၀ မှာ ကလေးလေးယောက်ကို ကျန်းမာစွာနဲ့ မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။

သမီးလေးယောက်စလုံးဟာ ရုပ်ချင်းအလွန်ဆင်တူတဲ့အတွက် ဆရာဝန်တွေပြောတဲ့ အမြွားနှစ်စုံစီ မဖြစ်နိုင်ဘူးထင်ပြီး သူ့ ကလေးတွေကို DNA စစ်ကြည့်ရာ သမီးလေးယောက်စလုံးဟာ identical qua druplets တွေဖြစ်နေတယ်လို့ သိရပါတယ်။

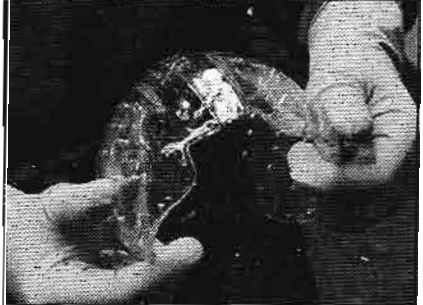
“ကျွန်မ Internet ထဲမှာ ရှာကြည့်ရာမှာ ကမ္ဘာ့အငယ်ဆုံး identical လေးမြွားပူးမိခင်က အသက် ၂၇ နှစ်ပါ။ ကျွန်မက အသက် ၂၀ ဖြစ်တဲ့အတွက် ကျွန်မ အငယ်ဆုံးဆိုတာ သေချာပါတယ်” လို့ Charlene ကပြောပါတယ်။

လေးမြွားပူးကလေးတွေဟာ များသောအားဖြင့် မျိုးဥလေးဥက သုက်ကောင် လေးကောင်နဲ့ မျိုးအောင်ပြီး မွေးဖွားကြတာများပါတယ်။ ဒီလိုဖြစ်ခဲ့ရင်တော့ ကလေးအားလုံးဟာ identical လို့မသတ်မှတ်ပါဘူး။ လေးမြွားပူးတွေအနေနဲ့ မမျိုးဥတစ်ဥက မျိုးအောင်ပြီး လေးစုံကွဲသွားရင် identical ကလေး လေးယောက်ရရှိပါတယ်။ လေးမြွားပူးတွေဟာ identical ကလေး သုံးယောက်နဲ့ identical မဟုတ်တဲ့ ကလေးတစ်ယောက်လည်း ဖြစ်နိုင်သလို identical တစ်စုံနဲ့ identical မဟုတ်တဲ့ ကလေး နှစ်ယောက်လည်း ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ မျိုးအောင်ဖို့ ကုသမှုခံယူထားတဲ့ အမျိုးသမီးတွေမှာ လေးမြွားပူးကလေး မွေးတတ်ပါတယ်။ မိသားစုမျိုးရိုးထဲမှာ သားသမီးများ သူတွေမှာလည်း လေးမြွားပူးမွေးတတ်ပါတယ်။

နိုင်ဂျီးနီးယားအမျိုးသမီးတွေနဲ့ သက်ကြီးမိခင်တွေဟာလည်း လေးမြွားပူး ကလေးမွေးတတ်ပါတယ်။ ဗြိတိန်နိုင်ငံမှာ ၁၄၂၀၀၀ မှာ တစ်ကြိမ်နှုန်း လေးမြွားပူး မွေးဖွားတတ်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

ကမ္ဘာ့ပထမဆုံးဦးခေါင်းခွံတစ်ခုလုံး အစားထိုးကုသမှု ခံယူထားသူ

နယ်သာလန်နိုင်ငံမှ အမည်မဖော်လိုသူ အသက် ၂၂ နှစ်အရွယ် ဒက်ချ်အမျိုးသမီးဟာ ကမ္ဘာ့ပထမဆုံး ဦးခေါင်းခွံတစ်ခုလုံး အစားထိုးခံထားရသူ ဖြစ်ပါတယ်။ သူ့ကို 3D နဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ ပလတ်စတစ် ဦးခေါင်းခွံနဲ့ ၂၃ နာရီကြာ ခွဲစိတ်ကုသမှုပြုလုပ်ပေးခဲ့ရတယ်လို့ သိရပါတယ်။ သူ့ဟာ ဦးခေါင်းခွံရိုး တဖြည်းဖြည်း ထူထပ်လာတဲ့ဝေဒနာကို ခံစားခဲ့ရသူဖြစ်ပါတယ်။ ဦးခေါင်းခွံရိုး ထူလာတာကြောင့် ခေါင်းကိုက်တဲ့ ဝေဒနာ ခံစားရပြီး ဦးနှောက်ပေါ် ဖိအားပေးမှု တဖြည်းဖြည်း များလာပါတယ်။ မျက်စိ အမြင်အာရုံ တဖြည်းဖြည်းဆုံးရှုံးသွားပြီး ငို၍ ယို၍ မရတော့ဘဲ မျက်နှာအနေအထား တစ်သမတ်တည်း ဖြစ်သွားခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ပုံမှန်



ဦးခေါင်းခွံရဲ့အထူဟာ ၁ စင်တီမီတာမှ ၁ ဒသမ ၅ စင်တီမီတာ ခန့်သာရှိပေမယ့် သူ့မရဲ့ ဦးခေါင်းခွံအထူဟာ ၄ လက်မထိ ထူနေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဦးခေါင်းခွံဟာ ဆက်လက်ပြီး ထူထပ်လာမယ်ဆိုရင် ဦးနှောက်ပေါ် ဖိအားတွေ ပိုမိုသက်ရောက်နိုင်တဲ့အတွက် ဦးနှောက်လုပ်

ငန်းတွေ ပျက်စီးသွားပြီး သေဆုံးနိုင်တာကြောင့် သူ့ကို ဦးခေါင်းခွံအစားထိုးကုသပေးဖို့ ဆုံးဖြတ်လူနာရဲ့ဝေဒနာ လုံးဝပျောက်ကင်းသွားတယ်လို့ လိုက်ပါတယ်။ အစားထိုးကုသပြီး သုံးလအကြာမှာ ဆိုပါတယ်။ မျက်စိအမြင်အာရုံတွေ ပြန်လည်ကောင်းမွန်သွားပြီး အလုပ်ပြန်လုပ်နိုင်ပြီလို့ သိရပါတယ်။ ယခင်က ဆရာဝန်တွေက 3D နဲ့ ပြုလုပ်ထားတဲ့ ဦးခေါင်းခွံရိုးတစ်ခုလုံးကို အစားထိုး ကုသမှုမပြုခဲ့ဖူးဘဲ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း အစားထိုးကုသမှုကိုသာ ပေးခဲ့ဖူးပါတယ်။ ဒီနည်းလမ်းဟာ ဦးခေါင်းခွံရိုး ပြင်းပြင်းထန်ထန် ထိခိုက်ဒက်ရာသူတွေ ဒါမှမဟုတ် အကျိတ်ရောဂါရှိသူတွေအတွက် အသုံးဝင်မယ်လို့ ဆရာဝန်တွေက ဆိုပါတယ်။

www.burmeseclassic.com

ဆေးလိပ်ကြောင့် ခြေထောက်နှစ်ဖက်စလုံး ဆုံးရှုံးသွားသူ

အခုချိန်မှာ အသက် ၄၁ နှစ်အရွယ်ရှိပြီ ဖြစ်တဲ့ Victoria Marks ဆိုသူဟာ ၁၃ နှစ်အရွယ်ကတည်းက ဆေးလိပ်စတင်သောက်ခဲ့သူ ဖြစ်ပါတယ်။ ဆယ်ကျော်သက်နဲ့ အသက် ၂၀ ကျော်အတွင်းမှာ ဆေးလိပ်ကို အလွန်အကျွံ သောက်ခဲ့သူဖြစ်ခဲ့ပြီး အသက် ၃၁ နှစ် အရွယ် မှစပြီး သူ့ရဲ့ခြေထောက်တွင်း သွေးမလျှောက် တဲ့ရောဂါကြောင့် ဆေးလိပ်ဖြတ်ခဲ့တယ်လို့ သိရပါတယ်။ သူ့အသက် ၂၆နှစ်အရွယ်မှာ ခြေ ထောက်အတွင်း အလွန်နာကျင်ပြီး ခြေချင်းဝတ် ဖောရောင်နေတဲ့အတွက် သူ့ရဲ့ အမြဲတမ်း မတ် တတ်ရတဲ့အလုပ်ကနေ ထိုင်ပြီးလုပ်ရတဲ့အ လုပ်ကို ပြောင်းခဲ့ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ရောဂါ ဝေဒနာ မသက်သာတဲ့အတွက် စမ်းသပ်စစ်ဆေး နဲ့ ပြုလုပ်ရာမှာ Buerger's disease ဖြစ်နေ တယ်လို့ သိရပါတယ်။



ပေါ်ပိုင်းနေရာမှ ထပ်မံပြီး ဖြတ်ခဲ့ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ သူ့ဟာ ၂၀၁၂ ခု နှစ် ဒီဇင်ဘာလ အတွင်းက ညာဘက် ခြေထောက်မှာ ထပ်မံပြီး နာကျင်မှုဖြစ်တဲ့အတွက် ဆရာဝန်တွေက ခြေ ထောက်ပုပ်မှာ စိုးတဲ့အတွက် ဒူးခေါင်းအပေါ် ပိုင်းနေရာမှ ညာဘက်ခြေထောက်ကို ထပ်မံဖြတ်

တောက်ခဲ့အတွက် ခြေထောက်နှစ်ဖက်စလုံး ဆုံးရှုံးသူဖြစ်သွားပါတယ်။

Buerger's disease ဟာ ခြေထောက်နဲ့ လက်မှ သွေးကြောအတွင်း ရောင်ရမ်းမှုဖြစ်စဉ် ကြောင့် သွေးကြောပိတ်ဆို့ပြီး လက်နဲ့ခြေ ထောက်မှာ သွေးမလျှောက်တဲ့အခြေအနေပါ။ ရောဂါ စဖြစ်ခါစမှာ နာကျင်မှုရှိပါတယ်။ သွေးမ ရတဲ့အတွက် တစ်သျှူးတွေ သေဆုံးသွားခဲ့ရင် ခြေထောက်ဖြတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့် ရောဂါဖြစ်မှန်း မသိရပေမယ့် ဆေးလိပ်သောက် တာနဲ့ ဆက်စပ်မှုရှိတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ရောဂါ အခြေမဆိုးအောင် ဒါမှမဟုတ် ရောဂါမဖြစ် အောင် ဆေးလိပ်ဖြတ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။

သူ့ရဲ့ ခြေထောက်မပါတဲ့ဓာတ်ပုံကို အစိုး ရက ဆေးလိပ်ဘူးခွဲပေါ်မှာ ဆေးလိပ်သောက် ခြင်း၏ဆိုးကျိုးကို သတိပေးတဲ့အနေနဲ့ ထည့်သွင်း ထားတယ်လို့ သိရပါတယ်။ သူ့ဓာတ်ပုံကို ကြည့်ပြီး ဆေးလိပ်စွဲနေသူတွေက ဆေးလိပ် ဖြတ်လိမ့်မယ်လို့ ယုံကြည်ကြောင်း သူမက ပြော ပါတယ်။

အထင်နဲ့အမြင် လွဲလွဲစင်

အသက် ၄၀အရွယ် Lorna Fulton ဆိုတဲ့ အမျိုးသမီးဟာ အဝ သွန်သွန်ဖြစ်နေတဲ့အတွက် သဘာဝအတိုင်း ကလေးရဖို့ ခဲယဉ်းတယ်လို့ ဆရာဝန်တွေက ပြောတဲ့အခါမှာ ကလေးရဖို့အတွက် ကိုယ်အလေးချိန်ကို ချလျှော့ဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပါတယ်။ သူ့ဟာ ကိုယ်အလေးချိန် ၂၈ ပေါင် ကျဆင်းသွားပေမယ့် ဝမ်းဗိုက်ပူလာတဲ့အတွက် သူမကိုယ်သူမကိုယ်ဝန် နဲ့ ဘယ်လို့ ထင်သွားပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဝမ်းသာအားနဲ့ ဆရာဝန်ဆီ သွားပြီးကိုယ်ဝန်ရုံ၊ မရှိ စမ်းသပ်စစ်ဆေးရာမှာ သူ့ဗိုက်ပူတာဟာ ကိုယ်ဝန် ကြောင့် မဟုတ်ဘဲ မမျိုးဥအိမ်မှာ ရေအိတ်အကြီးကြီး တည်နေတာ (Ovarian Cyst) လို့ပြောလိုက်တဲ့အတွက် သူ့အထင်နဲ့ အမြင် လွဲလွဲစင် သွားပါတယ်။



အမျိုးသမီးတွေရဲ့ မမျိုးဥအိမ်ထဲမှာ ရေအိတ်ရှိနေတဲ့အခြေအနေကို Ovarian Cyst လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ဘာလက္ခဏာမှ မပြတတ်သလို ရောဂါ ဖြစ်သူအများစုကို ခုကွမပေးဘူးလို့ သိရပါတယ်။ ကုသမှုမခံဘဲ အလိုလို ပျောက်ကင်းသွားတတ်ပါတယ်။ အကယ်၍ အဲဒီရေအိတ်ဟာ အလွန်ကြီး မှားရင် ဒါမှမဟုတ် ရောဂါလက္ခဏာတွေပြလာရင် ခွဲစိတ်ပြီး ဖယ်ရှားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ အဲဒီရေအိတ်ပေါက်ထွက်သွားရင် အလွန်ကြီးမားရင် ဒါမှ မဟုတ် မမျိုးဥအိမ်ကို ပို့တဲ့ သွေးလွှတ်ကြောပိတ်ဆို့မှုဖြစ်မှသာ ရောဂါ လက္ခဏာ ပြတတ်ပါတယ်။ ဆီးစပ်ကိုက်တာ၊ မကြာခဏ ဆီးသွားတာ၊

ဓမ္မတာလာတဲ့ပုံစံပြောင်းလဲတာ၊ လေပွတာနဲ့ မောပန်းတာလိုမျိုး ရောဂါ လက္ခဏာတွေ ပြတတ်ပါတယ်။

လော်နာရဲ့ရေအိတ်ကို ခွဲစိတ်ထုတ်တဲ့အပြင် သားအိမ်ကိုပါ ဖယ်ရှား လိုက်ရပြီး ဝမ်းဗိုက်ထဲမှာ အရည်ပေါင်း ၃၂ လီတာလောက် ရှိထုတ် လိုက်ရတယ်လို့ သိရပါတယ်။

www.burmeseclassic.com



မရှိမဖြစ်ကျန်းမာရေးအာမခံ

Health Insurance is a necessity



ငွေပိုင်(အာမခံ)

နိဒါန်း

'အာရောဂျ်ပရပ်လာဘ်' ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်တစ်ပါးဆိုတာကို လူတိုင်းက သိကြပါတယ်။ သဘောလည်း ပေါက်ကြပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက 'ကျန်းမာခြင်းသည် ချမ်းသာခြင်း' လို့ဆိုတာကိုလည်း လူတိုင်းလက်ခံကြမှာ။ မကျန်းမာတဲ့ လူတစ်ယောက်က ဘယ်လိုသူခမျိုးမှ မရှိနိုင်ပါဘူး။ ပိုင်ဆိုင်မှုတွေ ဘယ်လောက်ပဲများပြားပါစေ၊ ကျန်းမာခြင်းကင်းတဲ့ လူတစ်ယောက်ရဲ့ သက်တမ်းမှာ လေးနက်တဲ့အိပ်ပွားမှုကိုလည်း ဖော်ဆောင်နိုင်မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ မိသားစုပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့မှုကိုလည်း ယူနိုင်ဖို့ လွန်စွာခက်ခဲသွားပါပြီ။ ဒါ့အပြင် လွန်စွာလေးနက်တဲ့ မင်္ဂလာများ၊ ဖိုလ်တရားဆိုတာမျိုးကိုလည်း ရရှိ၊ ကြံ့ခိုင် လွယ်မှာ မထုတ်ပါဘူး။ ပြောချင်တာကတော့ ကျန်းမာခြင်းဆိုတာ ဘဝမှာ လွန်စွာမှ လေးနက်တဲ့ကိစ္စလို့ ပြောလိုရင်းပါပဲ။ ကျွန်တော် မပြောပေမယ့်လည်း လူတိုင်းက သိကြပြီးသားလို့လည်း ထင်ပါတယ်။ လူတိုင်းက ကျန်းမာခြင်းသူခကို ပိုင်ဆိုင်ဖို့ လိုလားကြရုံသာမက ကျန်းမာအောင်လည်း ကြိုးပမ်းအားထုတ်လေ့ရှိကြပါတယ်။ အသက် ၇၀ ကျော်ရှိပြီးဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်လည်း ဒီလိုကြိုးပမ်းအားထုတ်ပြီးတော့ နေထိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခြွန်ဟစ်ကားပုံတစ်ခုတော့ရှိပါတယ်။ 'အသက်ကို ဉာဏ်စောင့်၊ ဥစ္စာကို ကံစောင့်' ဆိုတာပါပဲ။ လူတစ်ယောက် အင်ဆင်ခြင်ခြင်လုပ်ရမယ့်၊ နေထိုင်မှုအရာအားလုံးကို ဉာဏ်ဖြင့် ဆင်ခြင်နိုင်ပါမှ ကျန်းမာချမ်းသာတဲ့ ဘဝကို ရပါလိမ့်မယ်။

ဒါ့အပြင်လည်း အသက်ရှည်ကျန်းမာဖို့ အတွက် 'ကံ၊ စိတ်၊ ဥတု၊ အာဟာရအကြောင်း တရားလေပါးရှိကြောင်း ဘုရားရှင်ကိုယ်တော် မြတ်ကြီးက ဟောခဲ့ပြီးသားပါ။ ဘယ်လိုကျန်းမာအောင် နေရမယ်ဆိုတာကို ကျွန်တော်သိပ် မပြောတတ်ပါဘူး။ ကျွန်တော်က ဆရာဝန် တစ်ယောက်လည်း မဟုတ်ပါဘူး။

ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိသမျှ ဘယ်လိုလူမျိုးမဆို ဘယ်လောက်ပဲ ကျန်းမာအောင် ကြိုးစားကြိုး စားတစ်ချိန်ချိန်မှာ မကျန်းမမာဖြစ်ဖို့ကတော့ မူချမလွှဲမသွေကြုံလာမှာပါ။ ဒါဟာ သက်ရှိ သတ္တဝါတွေရဲ့ သဘာဝပါ။ ဗုဒ္ဓရှင်တော်မြတ် ကတော့ 'ဘဝတစ်ခုခုရလာတာဟာ အကြီး ဆုံးသော ဒုက္ခသစ္စာလို့ ဟောတော်မူခဲ့ပါ ဘယ်။ ဒါကြောင့် မကျန်းမမာဖြစ်လာမယ့် အချိန်အတွက်သင်ဘာတွေကြိုတင်ပြင်ဆင် နှုတ်လုပ်ထားပြီးပြီးလဲ။ ယနေ့ခေတ်ကြီးမှာ ဆေးပညာက အံ့မခန်းတိုးတက်လာတာက ဘာ့ ကောင်းခြင်းမင်္ဂလာပါပဲ။ မကျန်းမမာ ဖြစ်ရင် ဆေးကုသရတဲ့ စရိတ်တွေလွန်စွာဖြင့် ငှက်လာတာကတော့ မကောင်းတဲ့ လက္ခ ဏာတစ်ရပ်ပါပဲ။

ကျွန်တော်ပြောချင်တဲ့ 'ကျန်းမာရေးအာ မခံ' Health Insurance ဆိုတာ လူတိုင်း မကျန်းမမာဖြစ်ရင် ကုန်ကျမယ့်စရိတ်တွေ ကိုဘယ်လိုဖြေရှင်းရမှာလဲဆိုတဲ့ အဖြေကို ဒီ ဆောင်းပါးဖတ်ကြည့်ရင် တွေ့ပါလိမ့်မယ်ဆို တာကို မီးမောင်းထိုးပြချင်တာပါ။ ဆေးရုံ၊ ဆေးပေးခန်း၊ ဆရာဝန်၊ သူနာပြုဆရာမစတဲ့ မှုန့်လင်တွေဟာ လူတိုင်းရဲ့ ကျန်းမာရေးစစ် ဆေးဖို့ ကုသဖို့ ရောဂါရှာဖွေဖို့ စတာတွေအ တွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်ပါတယ်။ ထို့အတူပါပဲ 'ကျန်းမာရေးအာမခံ' ဆိုတာလည်း မရှိမဖြစ် လိုအပ်တယ် 'ရှိမှကိုဖြစ်မယ်' ဆိုတာကို 'ဒီ ဆောင်းပါးမှာအဓိကပြောချင်တဲ့ Message ပါ။ ဒါပေမဲ့ 'မရှိမဖြစ် လိုအပ်ပါတယ်' ဆို တဲ့ 'ကျန်းမာရေးအာမခံ' က မြန်မာပြည်မှာရှိ မှုန့်လင်လား၊ ရှိခဲ့ဖူးတယ်။ အလုပ်မဖြစ်ဘူးလို့ မြောရလိမ့်မယ်။ ၁၉၉၂ ခုနှစ်လောက်တုန်း က နိုင်ငံတော်ပိုင် မြန်မာ့အာမခံလုပ်ငန်းက ကျန်းမာရေးအာမခံ လုပ်ခဲ့ဖူးတယ်။ ကျွန် တော်က မြန်မာ့အာမခံလုပ်ငန်းမှာ နှစ်ပေါင်း ၁၀ နှစ်ကျော်ကြာကြာလုပ်ခဲ့ဖူးတယ်။ အဲဒီ

စီမံချက်ရေးတုန်းက ကျွန်တော်အတွင်းရေး များလုပ်ခဲ့ဖူးတယ်။ အဲဒီအချိန်တုန်းက မြန်မာ့ အာမခံလုပ်ငန်းရဲ့ MD က ဗိုလ်မှူးကြီး ဘထွန်း (ငြိမ်း) (DSA-အပိတ်စဉ်(၃))ပါ။ GM ကတော့ ဦးဝင်းမြင့်ဟန်(ငြိမ်း)ပါပဲ။ ဒီ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက စီမံချက်ရေးတဲ့ ကော်မတီမှာ ပါကြတာပါ။ အဓိကပြည်သူ့ဝန်ထမ်းတွေ အတွက် ရည်ရွယ်ပြီးတော့ ဒီစီမံချက်လုပ် တာပါ။ အဲဒီခေတ်တုန်းက ဝန်ထမ်းတွေက တကယ့်ကို ဆင်းရဲနေကြတာပါ။ မတ်တတ်စာ ပဲ ရှိတယ်။ တုံးလုံးစာမရှိဘူးဆိုတဲ့ခေတ်။ နာမကျန်းလို့မှ ဆေးကုသဖို့ ငွေမရှိကြတဲ့အ နေအထားပါ။

ဒီကျန်းမာရေးအာမခံအကြောင်းကို အ ကျဉ်းချုံးပြောပြချင်သေးတယ်။ ဒီကျန်းမာ ရေးအာမခံမှာ ရောဂါဖြစ်လို့ ဆေးရုံတက်ရင် ကုန်ကျမယ့်စရိတ် ထုတ်ပေးတာ၊ ခွဲစိတ်ကု သမှုခံရလျှင် ကုန်ကျမည့်ငွေထုတ်ပေးတာ၊ မီးစွားစရိတ်ထုတ်ပေးတာ၊ သေဆုံးရင် မိ သားစုကို ထောက်ပံ့ကြေးပေးတာ စတဲ့ အပိုင်းတွေ ပါပါတယ်။ ဒါပေမဲ့လို့ ကုန်ကျစ ရိတ်အားလုံးကို ထုတ်ပေးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကန့်သတ်ချက်အတိုင်းသာ ထုတ်ပေးမှာဖြစ် ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီစီမံချက်ကပေးတဲ့အကျိုး ခံစားချက်တွေဟာ ဆွဲဆောင်မှုလွန်စွာအား နည်းသည့်အတွက် ကျန်းမာရေးအာမခံ ပေါ် လစီကို ဝယ်မယ့်သူလည်း တစ်ယောက်မှမရှိ ပါဘူး။ ဒါကြောင့် ဒီစီမံချက်ဟာ အလုပ်မဖြစ် ဘူးလို့ပြောရင် ပိုမှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီကျန်း မာရေးအာမခံစီမံချက်စာတမ်းကိုကျွန်တော် ကိုယ်တိုင် ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှာပြုလုပ် သည့် ဆွေးနွေးပွဲတွေမှာ သုံးကြိမ်တိတိ ဖတ် ဖူးတယ်။ ယခုအချိန်မှာတော့ ဒီကျန်းမာရေး အာမခံစီမံချက်ရှိခဲ့တယ်ဆိုတာကိုတောင် မေ့မေ့ပျောက်ပျောက်ရုံလောက်ပါပြီ။

ဆက်လက်ပြီးတော့ ပြောချင်တာက တော့ ကျွန်တော်တို့အသက်ရှင်နေတုန်းကာ လမှာ ဒီကျန်းမာရေး အာမခံစနစ်ပေါ်ထွန်း လာဖို့များစွာ အာသီသပြင်ပြုလျက်ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်တတ်စွမ်းသလောက် အမြဲတမ်း ကြိုးစားဆောင်ရွက်နေပါတယ်။ ဒါကြောင့် B2B Magazine မှာ မျှော်လင့်သလို ဖြစ် မလာသေးတဲ့ ကျန်းမာရေးအာမခံ' ဆိုတဲ့

ဆောင်းပါးကို ရေးခဲ့ပါတယ်။ ဒါ့အပြင် ဒီ ဇင်ဘာလ၊ ပထမပတ် (MRTV-4) Sun- day Talk မှာလည်းကျန်းမာရေးအာမခံ အကြောင်းကို အကျဉ်းချုပ် ဆွေးနွေးခဲ့ပါသေး တယ်။ ကျန်းမာရေးအာမခံနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တော့ နိုင်ငံတော်ရဲ့ အကြီးအကဲ ခေါင်းဆောင် ကြီးတွေ ဘာတွေ မိန့်ကြားခဲ့ကြသလဲ ဆိုတာ ကို အလျဉ်းသင့်လို့ ဖော်ပြချင်ပါတယ်။

ကျန်းမာရေးအာမခံနဲ့ပတ်သက်ပြီး ဦး စွာပထမ နိုင်ငံတော်သမ္မတကြီးညီသိန်းစိန် က ပထမအကြိမ် ပြည်သူ့လွှတ်တော်တတိယ ပုံမှန်အစည်းဝေးမှာ ပြည်သူ့လူထုကျန်းမာ ရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းနဲ့ ပတ်သက်ပြီး တော့ (A Universal Health Insurance System) ကျန်းမာရေးအာမခံတစ်ခုခု ရှိ အောင် လုပ်ဖို့လိုတယ်လို့ ပြောကြားခဲ့ပါ တယ်။

သမ္မတကြီးရဲ့ စိတ်အားထက်သန်မှုကို တော့ ထင်ထင်ရှားရှားတွေ့ ခဲ့ရဖူးပါတယ်။

အလားတူပါပဲ။ မြန်မာ့ဒီမိုကရေစီခေါင်း ဆောင်(ပြည်သူ့လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်) ဒေါ်အောင်ဆန်းစုကြည်က ၁၄-၃-၀၂ ရက် နေ့တွင် အမျိုးသားဒီမိုကရေစီအဖွဲ့ချုပ်မူဝါဒ သဘောထားပြည်သူ့လူထုတင်ပြချက်(၁၅- ၃-၀၂)ရက်စွဲပါ မြန်မာ့အလင်းသတင်းစာကို ဖတ်ရပါတယ်။ TV ကနေ လွှင့်တာကိုလည်း နားထောင်ရပါတယ်။ သူမပြောတာကတော့ 'ကျန်းမာရေးအပိုင်းအနေနဲ့ နိုင်ငံတော်မှာ အရည်သွေးမြင့်ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု ရှိသင့်တယ်။ အများပြည်သူ အထူးသဖြင့် သို့ တဲ့တဲ့ နိုင်ငံသားတိုင်းအတွက် ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုရဖို့ ကျန်းမာရေးအာမခံစီမံ ကိန်း' တွေကို သီးသန့်အားဖြင့် ထူထောင်နိုင် ရန် နည်းလမ်းများ ရှာဖွေဆောင်ရွက်သွားရပါ မယ်။ ဒါပေမဲ့ ၂၉-၂-၀၂ ရက်နေ့မှာ ပြုလုပ် တဲ့ ပထမအကြိမ် ပြည်သူ့လွှတ်တော်တတိယ အကြိမ်ပုံမှန်အစည်းဝေးတွင် ဒေါက်တာမြတ် ဉာဏစိုး(ရန်ကုန်မဲဆန္ဒနယ်အမှတ်(၄)ပြည် သူ့လွှတ်တော်ကိုယ်စားလှယ်)က စရိတ်မူ ပေး ကျန်းမာရေး စနစ်မျိုးအစား ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအာမခံဥပဒေပြဋ္ဌာန်းရန် အစီ အစဉ်ရှိ မရှိ၊ မရှိလျှင် အဘယ်ကြောင့် မပြု ဋ္ဌာန်းနိုင်သည်ကို သိလိုပါကြောင်း မေးခွန်း



မေးခဲ့ပါတယ်။ ဒီမေးခွန်းကို ယင်းအချိန်တုန်းက ကျန်းမာရေးဝန်ကြီးဌာနဒုတိယဝန်ကြီး ဒေါက်တာဒေါ်မြတ်မြတ်အုံးခင်က လတ်တလောအနေနဲ့ ဒီကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအာမခံဥပဒေပြဋ္ဌာန်းဖို့ အစီအစဉ်မရှိသေးပါကြောင်း ပြန်ဖြေခဲ့ပါတယ်...

နောက်တစ်ချက်ကတော့ သမ္မတအိုဘားမားကလည်း ၂၀၀၈ ခုနှစ်အမေရိကန်သမ္မတ ရွေးကောက်ပွဲမဲဆွယ်တုန်းက ကျန်းမာရေးအာမခံနဲ့ပတ်သက်ပြီးတော့ အမေရိကန် ပြည်ထောင်စုမှာ ရှိတဲ့လူဦးရေရဲ့ ၆၀ ရာခိုင်နှုန်းပဲ ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်လွှမ်းမိုးထားနိုင်သေးတယ်။ ကျန်တဲ့ ၄၀ ရာခိုင်နှုန်းအတွက် လက်ရှိစနစ်ကို ပြုပြင်ပြောင်းလဲပစ်မယ်လို့ ကြွေးကြော်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ အမေရိကန်မှာ ပိုက်ဆံရှိသူတွေက ၎င်းတို့ထဲက အခွန်ပိုကောက်ပြီး ဆင်းရဲသားတွေကို စောင့်ရှောက်မှာဆိုရင်တော့ ကန့်ကွက်မယ်လို့ ပြောကြပြန်တယ်။

အမေရိကန်မှာ ရှိတဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအာမခံစနစ်ကို ဘယ်အတိုင်းအတာအထိ သမ္မတအိုဘားမားက ပြုပြင်မှုလုပ်ပြန်ခဲ့ပြီဆိုတာကိုတော့ ကျွန်တော်မသိပါဘူး။ ကျွန်တော်ပြောချင်တာကတော့ မြန်မာပြည်မှာ ရှိနေကြတဲ့ပြည်သူတွေရဲ့ ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုလုပ်ငန်းမှာ ဘာတွေတိုးတက်လာသလဲ၊ ပြည်သူတွေ ဘယ်လိုခံစားနေရသလဲ၊ အစိုးရပိုင်းကကော ဘာတွေလုပ်ပေးနိုင်ပြီလဲ၊ ကျန်းမာရေးအာမခံ လုပ်ငန်းဆိုတာကကော ဘယ်တော့ဖြစ်လာမှာလဲ၊ စရိတ်မျှပေး ကျန်းမာရေးဆိုတဲ့ဆောင်ပုဒ်ကကော တကယ် အလုပ်ဖြစ်သလား၊ ဒီလိုပြင်ကြည့်နေရုံနဲ့ ပြီးမှာလား၊ ကျန်းမာရေး အာမခံ ဆိုတဲ့ကဏ္ဍက ဘယ်လောက် အရေးပါသလဲ စတဲ့အချက်တွေကို စဉ်းစားတွေးတောမိပါတယ်။

လွန်ခဲ့တဲ့နှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ်လောက်က လုပ်ခဲ့တဲ့ ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်က လူကြိုက်လည်း မများခဲ့သလိုထားမယ့်သူလည်း မရှိခဲ့ပါဘူး။ ဒီအာမခံကရမယ့် အကျိုး ခံစားခွင့် Benefit တွေလည်း တကယ်တော့ဆေးကုသဖို့ လုံလောက်မှုမရှိခဲ့ပါဘူး။ ပေးတဲ့ Benefit တွေက သိပ်နည်းလွန်းတယ်လို့လည်း ဝေဖန်ခဲ့ကြပါတယ်။ ဝေဖန်သံတွေက

တော့ အများကြီးပါပဲ။ ဝေဖန်တဲ့အတိုင်းလည်း မှန်သင့်သလောက် မှန်ပါတယ်။ စီမံချက်ရေးဆွဲတဲ့ ၁၉၉၁ ခုနှစ်လောက်တုန်းက ဝန်ထမ်းတွေရဲ့ လစာဝင်ငွေဟာ လွန်စွာ နိမ့်ကျနေခဲ့တဲ့အတွက်ကြောင့် အာမခံပရီမီယံပေးစရာ မရှိကြပါဘူး။ ပေါ်လစီအရအခွင့်အရေးတွေကို အများကြီးမြှင့်ပေးပြီး ပေးရမယ့်ကျသင့်ပရီမီယံကို ခပ်များများမြှင့်ကောက်တယ်ဆိုရင်လည်း ဝန်ထမ်းတွေမှာက ပေးစရာပိုက်ဆံမရှိပါဘူး။ ဒီစီမံချက်ဟာ ဝန်ထမ်းတွေအတွက် ဦးတည်ချက်ထားပြီး လုပ်ခဲ့ပေမဲ့ အကျိုးမပြုနိုင်ခဲ့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့လို့ ဒီကျန်းမာရေးအာမခံစီမံချက်ဟာ -

- (၁) အဲဒီအချိန်တုန်းက ဝန်ထမ်းအများစုခံစားနေရတဲ့ ရောဂါဖြစ်ရင် ဆေးကုသစရာပိုက်ဆံ မရှိတဲ့ဒုက္ခကို ဖော်ညွှန်းနေပါတယ်။
- (၂) ဒါ့အပြင်မကျန်းမာဖြစ်ရင် ဆေးကုသဖို့ ဆိုတာ ကျန်းမာစဉ်ကတည်းက ကြိုတင်ပြင်ဆင်စီစဉ်ထားဖို့ လိုတယ်ဆိုတာကိုလည်း မီးမောင်းထိုးပြချင်တယ်။

(၃) နာမကျန်းဖြစ်ရင် အလကား(free) ဆေးကုသပေးတယ်ဆိုတဲ့ နိုင်ငံဆိုတာဟာလည်း ကမ္ဘာပေါ်မှာ တော်တော်ရှားပါးလိမ့်မယ်ဆိုတာကို သိစေချင်ပါတယ်။

အသုံးချလို့ရတဲ့ကိစ္စတစ်ခုရှိပါတယ်။ အဲဒါကတော့ နိုင်ငံတကာအဖွဲ့အစည်းများ (ဥပမာ WHO စတဲ့ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများ)က မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းမှာ လာပြီးတော့ Seminar ဆွေးနွေးပွဲ၊ အလုပ်ရုံဆွေးနွေးပွဲတွေ လုပ်ရင် ရှိပါတယ်လို့လည်း ဒီအာမခံစာတမ်းကို ဖတ်ကြားလေ့ရှိပါတယ်။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် သိမ်ဖြူလမ်း ကျန်းမာရေးဦးစီးဌာနမှာ တစ်ကြိမ် International Business Center မှာ တစ်ကြိမ်၊ သူနာပြုတက္ကသိုလ် (ရန်ကုန်)မှာ တစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်တိတိ ဒီအာမခံအကြောင်း စာတမ်းဖတ်ဖူးပါတယ်။ နေပြည်တော်မှာလည်း တခြားပုဂ္ဂိုလ်တွေက ဒီကျန်းမာရေးအာမခံကို စာတမ်းဖတ်ဖူးကြမယ် ထင်ပါတယ်။

ဒီဆောင်းပါးရေးတာဟာ ပြည်သူလူထုအတွက် အခက်အခဲတွေကြုံနေရတဲ့ ကျန်းမာရေးကိစ္စအတွက် ပြေလည်နိုင်တဲ့ နည်းလမ်းများရှိနိုင်သလား ဆိုတာကို အဓိက

ဖော်ပြချင်တာပါပဲ။

ပထမနည်းလမ်းကတော့ ပေါ်ပေါက်လာမယ့် အာမခံကုမ္ပဏီအသစ်တွေက ဆောင်ရွက်ကြမယ့် အသက်အာမခံလုပ်ငန်းအမျိုးအစားတွေနဲ့ ပူးတွဲပြီး ကျန်းမာရေးအာမခံ အပိုအကာအကွယ် (Health Insurance Rider) or (Health Insurance Additional Cover) အသစ်ထည့်သွင်းရောင်းချဖို့ ကိစ္စပါပဲ။ ဒါကလည်း မြန်မာပြည်မှာ အသစ်အဆန်းဖြစ်နေတာပါ။ အခြားတိုးတက်တဲ့ အာဆီယံနိုင်ငံတွေမှာတော့ လုပ်နေတာ နှစ်တွေတော်တော်ကြာပါပြီ။

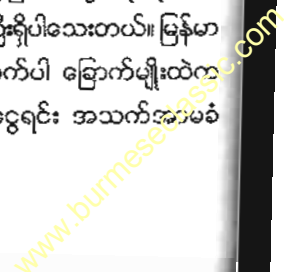
ဒုတိယနည်းလမ်းကတော့ - ကျန်းမာရေးအာမခံလုပ်ငန်း ကိုပဲ ဇောက်ချလုပ်မယ့် ပုဂ္ဂလိကကုမ္ပဏီတွေ ပေါ်ထွန်းလာအောင် လုပ်ပြီး အကောင်အထည်ဖော်ဖို့ကိစ္စ၊ ဒါလည်း တခြားနိုင်ငံတွေမှာလုပ်နေတာကြာပါပြီ။

ပထမနည်းလမ်းဖြစ်တဲ့ အသက်အာမခံပေါ်လစီကိုကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအာမခံ (Life Insurance Policy Combing With Health Insurance Product)နဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီးတော့ ရောင်းတာကိုအကျဉ်းချုံးပြီး တင်ပြချင်ပါတယ်။

အသက်အာမခံအမျိုးအစား Product တွေထဲမှာ -

- (၁) Term Life Insurance (နှစ်အလိုက် အာမခံ သို့မဟုတ် နှစ်တိုအာမခံ)
- (၂) Whole Life Insurance (သက်ဆုံးတိုင် အာမခံ)
- (၃) Endowment Life Insurance (ငွေပင်ငွေရင်းအသက်မခံ)
- (၄) Annuity(ရာသက်ပန်ထောက်ပံ့ကြေးအာမခံ)
- (၅) Investment Linked Life Insurance(ရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုအသက်အာမခံ)
- (၆) Universal Life Insurance(ပြုလွယ်ပြင်လွယ်အသက်အာမခံ)

စတဲ့အခြေခံ Product တွေရှိပါတယ်။ ဒီProductတွေပေါ်မှီ၍ ထပ်ထွင်လုပ်နိုင်တာတွေလည်း အများကြီးရှိပါသေးတယ်။ မြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ အထက်ပါ ခြောက်မျိုးထဲက အမြတ်မရ ငွေပင်ငွေရင်း အသက်အာမခံ



Without Profit Endowment Life Insurance ဆိုတဲ့တစ်မျိုးတည်းကိုပဲ လောလောဆယ်လုပ်ခွင့်ပြုထားပါတယ်။ နောင်အခါမှာ တိုးချဲ့လုပ်ခွင့်ပြုပေးမယ်ထင်ပါတယ်။

ဒီအသက်အာမခံအမျိုးစားတွေနဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေကို လေ့လာမယ်ဆိုရင်

(၁) မိသားစုတွေအတွက် ငွေကြေးအထောက်အပံ့

(၂) အာမခံထားခြင်းဖြင့်အမြတ်စွန်းများများရဖို့

(၃) အသက်ရှင်နေစဉ်အတွင်း ပုံမှန်ဝင်ငွေရစေဖို့ စတာတွေ ပါဝင်ပါတယ်။ ဒါကတော့ အာမခံပေါ်လစီတွေကို ဝယ်ယူခြင်းဖြင့်ရမယ့် အကျိုးကျေးဇူးတွေလို့လည်း ပြောချင်ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ဘဝမှာ မမျှော်လင့်ဘဲ မကျန်းမမာဖြစ်ပြီး ဆေးကုသရလို့ ငွေကုန်ကြေးကျများလာပြီး ဝန်ထုပ်ဝန်ပိုးဖြစ်လာပြီဆိုရင်ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့နည်းလမ်း တစ်ခုရှိဖို့ လိုတယ်။ ဒီလူမှုရေးအခက်အခဲကိုတော့ ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်(Health Insurance System) က ဖြေရှင်းပေးနိုင်ပါတယ်။

(၁) ဒီတော့ပြောချင်တာက မိမိနှင့်အချစ်ဆုံး မိသားစု ဘဝတစ်လျှောက်လုံး သောကကင်းဝေးနေနိုင်ရေးအတွက် အသက်အာမခံကနေ ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။

(၂) မကျန်းမမာဖြစ်လို့ ဆေးကုရမယ်ဆိုရင်လည်း ပူပန်ကြောင့်ကြသောကဖြစ်စရာ မလိုဘဲ ဆေးဝါးကုသနိုင်ဖို့ ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ် (Health Insurance System) က ဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။

ဒီဆောင်းပါးမှာ ဆက်ပြောချင်တာကတော့ အသက်အာမခံပေါ်လစီတွေနဲ့ပေါင်းစပ်လို့ ရနိုင်မယ့် ကျန်းမာရေးအာမခံအမျိုးအစား (Health Insurance Riders) ဖြစ်ပါတယ်။စင်ကာပူ၊ မလေးရှား၊ ဂျပန်၊ ထိုင်းတို့ နိုင်ငံတွေမှာတော့ အဓိကအားဖြင့် -

(၁) အရေးကြီးသော ရောဂါအာမခံ (Critical Illness Rider)

(၂) ဆေးရုံတက်ရလျှင် ငွေကြေးထောက်ပံ့ပေးသည့်အာမခံ (Hospital Cash Income Benefit Rider)

တဲ့ Additional Insurance Rider

တွေကို အသက်အာမခံပေါ်လစီတစ်မျိုးမျိုးနဲ့ တွဲဖက်ရောင်းကြပါတယ်။ ဒီ Rider တွေရဲ့ အကျဉ်းချုပ်ကတော့(Critical Insurance Rider or Benefit) သဘောမှာတော့ ဥပမာ ရောဂါကြီးအမျိုး(၃၀)သတ်မှတ်ထားတယ်။ ဥပမာ ကင်ဆာ၊ နှလုံးရောဂါ၊ လေဖြတ်ခြင်းစတဲ့ ရောဂါကြီးတစ်ခုခုခံစားနေရကြောင်းဆရာဝန်က ထောက်ခံအတည်ပြုပေးလာလျှင် အာမခံငွေရဲ့အစိတ်ပိုင်းတချို့ကိုလည်းကောင်း၊ အားလုံးကိုလည်းကောင်း ထုတ်ပေးတဲ့စနစ်ဖြစ်တယ်။ ရောဂါရဲ့ပြင်းထန်မှုကိုအဆင့် (၃) ဆင့်ခွဲထားတယ်။ ဥပမာ ပထမအဆင့် ၂၅% ဒုတိယအဆင့် ၅၀% တတိယ အဆင့် ၁၀၀% - စသည်ဖြင့် သတ်မှတ်ပြီး ရောဂါအဆင့်ရာခိုင်နှုန်းသတ်မှတ်ချက်အတိုင်း ထောက်ပံ့ကြေးကို ထုတ်ပေးထားပါတယ်။ ဥပမာကျပ်သိန်း ၁၀၀ ဖိုး (Critical Illness Rider) အာမခံထားပြီး ၎င်းကိုယ်တိုင်ရောဂါကြီးတစ်မျိုးမျိုး ခံစားနေရသဖြင့် ဆရာဝန်က ပထမအဆင့် ၂၅% သတ်မှတ်ပါက အာမခံငွေရဲ့ ၂၅% ကျပ် ၂၅ သိန်း၊ ရောဂါအဆင့် ၅၀% သတ်မှတ်ပါက အာမခံငွေရဲ့ ၅၀% ကျပ်သိန်း ၅၀ ကိုလည်းကောင်း အကယ်၍ရောဂါအဆင့် ၁၀၀% ထိ တိုးသွားရင်တော့ ကျန်ငွေကျပ် ၂၅ သိန်းကိုပဲ ထုတ်ပေးပါလိမ့်မယ်။

(Hospital Cash Income Benefit/ Rider)အာမခံထားသူဆေးရုံတက်စဉ် ငွေထောက်ပံ့သည့် အကျိုးခံစားခွင့်ပေးသည့် အပိုအကာကွယ်တစ်မျိုးဖြစ်ပါတယ်။ ဥပမာ အာမခံထားသူ ဆေးရုံတက်နေစဉ် ရက်သတ္တတစ်ပတ်လျှင် ကျပ်ငွေ နှစ်သိန်းကျော် သုံးသိန်းစသဖြင့် ပုံမှန်ဝင်ငွေရှိစေရန် ဖြည့်ဆည်းပေးနေခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ သူ ဆေးရုံတက်ရလို့ စရိတ်ပေးတာမျိုးမဟုတ်ဘူး။ ပုံမှန် ဝင်ငွေရအောင် ထောက်ပံ့ပေးတဲ့စနစ်မျိုးပါပဲ။

အထက်ပါတင်ပြခဲ့တာကိုပေါင်းလိုက်ရင် -Whole Life Insurance + Critical illness Rider(or)Hospital Cash Income Benefit/ Rider

-Endowment Life + Critical illness Rider(or) Hospital Cash Income

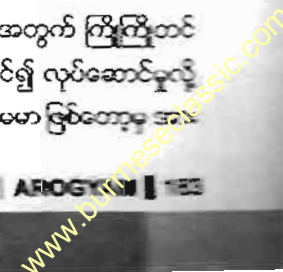
Benefit/ Rider

စသည်ဖြင့် ၎င်း Annuity နဲ့ Investment Linked Life Insurance ဆိုတာတွေကိုလည်း ကျန်းမာရေး စောင့်ရှောက်မှုအကာအကွယ် Health Insurance Rider တွေနဲ့ တွဲဖက်ထားရင် ပိုပြီးအဆင်ပြေပါတယ်။ ဒီ Rider ရဲ့သဘောက မကျန်းမမာဖြစ်ခဲ့ရင် ငွေကြေးအထောက်အပံ့ရစေဖို့ဆိုတာ အဓိကအားသာချက်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ စင်ကာပူမှာတော့ Rider အမျိုးအစားတွေက ၁၀ မျိုးထက် ကျော်တယ်လို့ ဖော်ဖူးပါတယ်။ ဒါကြောင့် အားလုံးကို ဖော်ပြဖို့တော့ မလွယ်ပါဘူး။ သဘောလောက်ပဲ ဖော်ပြနိုင်တာကိုတော့ နားလည်ပေးစေချင်ပါတယ်။

ပထမနည်းလမ်းကို အကျဉ်းချုပ်ရရင် အသက်အာမခံပေါ်လစီကို ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှုအပိုအကာအကွယ်နဲ့ (Life Insurance Policy + Health Insurance Rider) တွဲဖက်၍ ရောင်းချခြင်းပါပဲ။

ဒုတိယနည်းလမ်းကတော့ လွန်စွာရိုးစင်းပါတယ်။ ဒါကတော့ (Health Insurance) ကျန်းမာရေးအာမခံ ပေါ်လစီဝယ်ယူခြင်းဖြင့် မကျန်းမမာဖြစ်ရင် ဆေးကုသဖို့ ငွေကြေးအထောက်အပံ့ရတာပါပဲ။ ကျန်းမာရေး အာမခံအမျိုးအစားကိုတော့ နာမည်တွေ အမျိုးမျိုးတပ်ပြီးတော့ လုပ်ကြပါတယ်။ ရည်ရွယ်ချက်ကတော့ ကွဲပြားချက်သိပ်မရှိပါဘူး။ ဒီတော့ကျန်းမာရေး အာမခံအကြောင်း အတိုချုပ်ဆွေးနွေးပါရစေ။ စင်ကာပူမှာလုပ်တဲ့ ကျန်းမာရေး အာမခံစနစ်ကိုအဓိကထားပြောချင်ပါတယ်။ ပြန်မာနိုင်ငံမှာတော့ ကျန်းမာရေးအာမခံဆိုတာလည်း လုပ်ခွင့်မပြုထားပါဘူး။

ဘယ်လိုကုမ္ပဏီတွေက ကျန်းမာရေးအာမခံလုပ်မယ်ဆိုတာလည်း သေသေချာချာ မသိသေးပါဘူး။ ဒီနေရာမှာအဓိက အရေးကြီးဆုံးပြောချင်တာတစ်ခုကတော့ ကျန်းမာရေးအာမခံဝယ်ထားတယ်ဆိုတာ မကျန်းမမာဖြစ်ရင် ပေပပင် မကြောင့်မကြဲ ဆေးဝါးကုသဖို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားတာပါပဲ။ မိမိအနာဂတ် ဘဝလုံခြုံမှုအတွက် ကြိုကြိုတင်တင် တွေးခေါ် မြော်မြင်၍ လုပ်ဆောင်မှုလို့ပဲ ပြောပါရစေ။ မကျန်းမမာ ဖြစ်တော့မှ အား



ကိုးလိုက်ရှာနေရင်တော့ ပူပင်သောကနဲ့ တွေ့ရမှာ အမှန်ပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အားကိုးပါ။ မိမိ၏ အနာဂတ်ဘဝလုပ်ဖို့အတွက် လုပ်စရာရှိတာတွေကို ဆင်ဆင်ခြင်ခြင် ကြိုကြိုတင်တင်လုပ်ထားမှ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်။

သာမန်အားဖြင့် ကျန်းမာရေးအာမခံကို အောက်ပါအတိုင်း အကျဉ်းချုပ်တင်ပြပါမယ်။ ဒီအာမခံအမျိုးအစားဟာ သိပ်ကျယ်ပြန့်လွန်းတဲ့အတွက် ပြည့်ပြည့်စုံစုံရေးသားဖို့ဆိုတာ အခက်အခဲရှိပါတယ်။ အချိန်ယူရပါလိမ့်မယ်။ ကျန်းမာရေးအာမခံအမျိုးအစားများ (Health Insurance Product)

- (၁) Medical Expense Insurance (ဆေးကုသမှု ကုန်ကျစရိတ်အာမခံ)
- (၂) Disability Income Insurance (မသန်စွမ်းမှုဝင်ငွေရသည့်အာမခံ)
- (၃) Long Term Care Insurance (ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုအာမခံ)
- (၄) Critical Illness Insurance (အရေးကြီးသော ရောဂါအာမခံ)
- (၅) Hospital Cash Insurance (ဆေးရုံတက်စဉ်ဝင်ငွေထောက်ပံ့သည့် အာမခံ)
- (၆) Supplementary Covers (ဥပမာ Dental Cover/ Vision care စသည့်အပိုအကာကွယ်များ)

ဆေးကုသမှုကုန်ကျစရိတ်အာမခံ (Medical Expense Insurance) အမျိုးအစား ရဲ့ ခေါင်းစဉ်ကြီးအတွင်းမှာ ဘယ်လိုကုန်ကျစရိတ်တွေကို အာမခံထားသူက ပြန်ရနိုင်မလဲ။

အကြမ်းဖျဉ်းအားဖြင့်တော့

- (၁) အခန်းခပေးငွေများ (Room Charge)
- (၂) အထူးကြပ်မတ်ကုသစရိတ်များ (ICU)
- (၃) ဆေးရုံအထွေထွေကုန်ကျစရိတ်များ
- (၄) အိုင်ဗွဲခန်း X-Ray နှင့် ဆေးဝါး ဝယ်ယူစရိတ်စသည်များ)
- (၄) ဆရာဝန်ခြေကြွခများ
- (၅) မေ့ဆေးကုန်ကျစရိတ်
- (၆) ဆေးရုံမတက်ခင် အထူးကုနှင့်ပြသသည့်စရိတ်
- (၇) ဆေးရုံဆင်းပြီးနောက် ကုန်ကျစရိတ်
- (*) မတော်တဆထိခိုက်မှုအတွက် အရေး

ပေါ် ကုသစရိတ် စတဲ့စရိတ်အမျိုးမျိုးကို ထောက်ပံ့ကြေးပေးမှာဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ထပ်ပြီးတော့ အဓိက Medical Expense Insurance အမျိုးအစားနဲ့ တွဲဖက်ထားနိုင်တဲ့ အပိုအကာကွယ်တွေလည်း အများကြီးရှိပါတယ်။ ဥပမာပြရမယ်ဆိုရင်...

- (၁) သွားကုသခြင်း (Dental Care)
- (၂) သားဖွားခြင်း (Maternity-Benefit)
- (၃) ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းအစားထိုးခြင်း (Organ Transplant)
- (၄) နေအိမ်တွင် သူနာပြုထား၍ စောင့်ရှောက်ခြင်း
- (၅) သားပျက်သားလျှော့ခြင်း (Miscarriage)
- (၆) သေဆုံးမှုလျော်ကြေး (Death Benefit) စတဲ့အကာကွယ်တွေကို တွဲဖက်ယူနိုင်တယ်။

နောက်ကျန်းမာရေးအာမခံတစ်မျိုးကတော့ ထာဝစဉ်မသန်မစွမ်းဖြစ်ရင် ဝင်ငွေထောက်ပံ့တဲ့ အာမခံ (Permanent Disability Income insurance) ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်ထပ်ကျန်းမာရေးအာမခံတစ်မျိုးကတော့ ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုအာမခံ (Long Term Care Insurance) ဖြစ်ပါတယ်။ ရေရှည်စောင့်ရှောက်မှုအာမခံဆိုတာကတော့ အာမခံထားသူဟာ မတော်တဆထိခိုက်မှုကြောင့်လည်းကောင်း၊ ရောဂါတစ်ခုခုကြောင့်လည်းကောင်း၊ ထာဝစဉ်မသန်စွမ်းဖြစ်ပြီးနောက်ပိုင်း ခံစားနေရတဲ့ လူမှုရေး ဒုက္ခတွေအတွက် ကုန်ကျစရိတ်အများကြီးရှိပါတယ်။ ဥပမာသာမန်ကျန်းမာသူတစ်ဦး လုပ်နိုင်မယ့် နေ့စဉ်အလုပ်တွေ -

- (က) ရေချိုးခြင်း
- (ခ) စားသောက်ခြင်း
- (ဂ) အိမ်သာတက်ရခြင်း
- (ဃ) အဝတ်ဝတ်ခြင်း
- (င) လှုပ်ရှားခြင်း၊ တစ်နေရာမှတစ်နေရာရွေ့လျားခြင်း
- (စ) အိပ်ရာဝင်၊ အိပ်ရာထခြင်း စသည်တို့ကို မလုပ်နိုင်တာမျိုး (Activities of Daily Living - ADL) တစ်ပါးသူ၏အကူအညီကို ယူရသည့်အတွက် ကုန်ကျမယ့်စရိတ်စကတွေကို ထုတ်ပေးမယ့် ကျန်းမာရေးအာမခံအမျိုးအစားပါပဲ။

ADL ကို မလုပ်နိုင်တော့ဘူးဆိုတာကို ဆရာဝန်ကထောက်ခံရင် လစဉ်ထောက်ပံ့ကြေးပေးတဲ့အာမခံပါပဲ။ ကျန်အမျိုးအစားကြီးနှစ်ခုဖြစ်တဲ့ Critical Illness Insurance နဲ့ Hospital Cash Insurance အမျိုးအစားနှစ်ခုကိုတော့ စာဖတ်သူအတွက် အထက်မှာ အကျဉ်းတင်ပြခဲ့ပြီးပါပြီ။ နောင်အလျဉ်းသင့်ရင်တော့ ဒီထက်ပိုပြီးတော့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် တင်ပြပါမယ်။

ကျွန်တော်ရဲ့ဆောင်းပါးကို နိဂုံးချုပ်ပါတော့မယ်။ ဒီဆောင်းပါးမှာအဓိကပြောချင်တာ သုံးခုရှိပါတယ်။

- (၁) မြန်မာနိုင်ငံမှာ ကျန်းမာရေးအာမခံဆိုတာ လုပ်ခဲ့ဖူးတယ်။ ရှိခဲ့ဖူးတဲ့အချက် နှစ် ၂၀ တော့ ကြာခဲ့ပါပြီ။
- (၂) အသက်အာမခံပေါ်လစီတစ်မျိုးမျိုးကို ကျန်းမာရေးအာမခံ အပိုအကာအကွယ် (Health Insurance Rider) နဲ့တွဲရောင်းရင် ပိုကောင်းတဲ့အချက် -
- (၃) ကျန်းမာရေးအာမခံ (Health Insurance Scheme) ကို စပြီးတော့ လျင်လျင်မြန်မြန် အကောင်အထည်ဖော်နိုင်ဖို့ စတဲ့အချက် (၃) ချက်ကို တင်ပြချင်တာပါပဲ။ အသက်အာမခံ စနစ်က သင်ရဲ့ အနာဂတ်ဘဝ ပိုပြီး ကြွယ်ဝလှပအောင် ဖန်တီးနိုင်စွမ်းရှိသလို၊ ကျန်းမာရေးအာမခံစနစ်ကလည်း ကာယ၊ ဉာဏ၊ စိတ္တသုခပြည့်စုံတဲ့ဘဝတစ်ခုဖြစ်အောင် ဖန်တီးပေးနိုင်ပါတယ်။

ဒီအာမခံ Product ကို လုပ်ဖို့ဆိုရင် ဆေးရုံများ၊ ဆရာဝန်တွေရဲ့ အခန်းကဏ္ဍက လွန်စွာအရေးပါတယ်။ အာမခံကုမ္ပဏီတစ်ခုတည်းနဲ့ လုပ်လို့မရနိုင်ပါဘူး။ ဆရာဝန်တွေ၊ ဆေးရုံတွေနဲ့ ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှသာ လုပ်လို့ ရနိုင်ပါလိမ့်မယ်ဆိုတာကို နိဂုံးချုပ်ပြောလိုက်ပါရစေ။

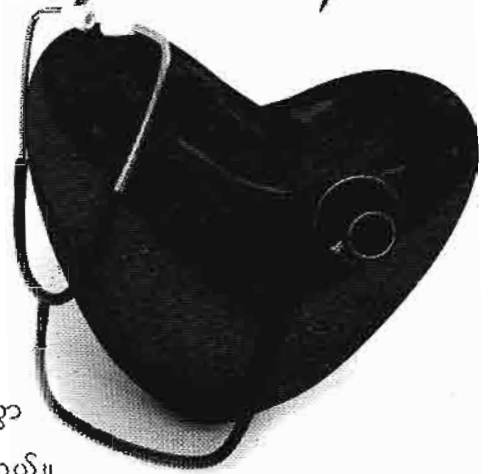
ပြည်သူအားလုံး အာရောဂံပရမံလာဘ် ကျန်းမာသုခပြည့်ဝကြပါစေ။

ဌေးပိုင် (အာမခံ)





နှလုံးကျန်းမာအောင် ဘယ်လိုစောင့်ရှောက်မလဲ



နှလုံးရက်တရက် တိုက်ခိုက်ခံရခြင်းတင်းဝေးပြီး ကျန်းမာအသက်ရှည်စွာ နေထိုင်ဖို့အတွက်စောင့်ရှောက်နိုင်မယ့် နည်းလမ်းတွေကို တင်ပြလိုက်ပါတယ်။

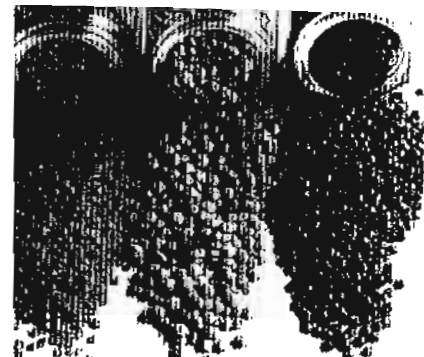


► အိပ်ဖြူ (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

မနက်အလုပ်မသွားမီ သွေးခုန်နှုန်းစမ်းကြည့်ပါ

မနက်အလုပ်သွားဖို့ အိမ်ရှေ့မှာ ဖိနပ်စီးဖို့ ပြင်ဆင်နေရင်း သင့်သွေးခုန်နှုန်းကိုပါ သတိတရစမ်းကြည့်လိုက်ပါ။ တစ်မိနစ်ကို သွေးခုန်နှုန်းဘယ်လောက်ရှိတယ်ဆိုတာ ရေတွက်ပါ။ ကျန်းမာရေးကောင်းမွန်တဲ့ သာမန်အမျိုးသားတစ်ဦးဟာ တစ်မိနစ်မှာ သွေးခုန်နှုန်း ၇၀ ဒါမှမဟုတ် ၇၀ အောက်အနည်းငယ်သာ လေ့လာနည်းပါတယ်။ ဒီလိုမှမဟုတ်ဘဲ ၇၀ ထက် တော်တော်လေးကျော်လွန်တာ တစ်ရက်တည်း မဟုတ်ဘဲ တစ် ပတ်ကျော်လွန်လာရင်တော့ ဆရာဝန်နဲ့ စမ်းသပ်ဖို့ လိုအပ်နေပြီလို့ ကျွမ်းကျင်သူတွေက အကြံပေးထားပါတယ်။





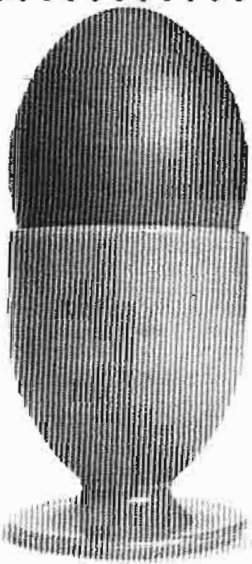
မသန့်ရှင်းသည့် လေရှူရှိုက်ခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်ပါ



ညစ်ညမ်းတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကလာတဲ့ လေတွေကို ရှူရှိုက်မိတဲ့အခါ နှလုံးသွေးကြောနံရံတွေဟာ ထူထဲလာပြီး သွေးကြောပိတ်တာတွေ ဖြစ်လာတတ်ပါတယ်။ နှလုံးသွေးကြောပိတ်တာကြောင့်အခါ ရုတ်တရက်နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရတတ်ပြီး အသက်ဆုံးပါးနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် လေကောင်းလေသန့် ရရှိမယ့် ရေရှာမျိုး ဥပမာ-တောင်ကုန်းတွေပေါ် ဒါမှမဟုတ် ပထမလယ်ကင်းခြေလို နေရာမျိုးကို တစ်လ တစ်ခါ လောက်ဖြစ်ဖြစ် သွားရောက်ပြီး သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ လေကို ရှူရှိုက်သင့်ပါတယ်။

ပဲများများစားသည့် အကျင့်လုပ်ပါ

အမျှင်ဓာတ်ကြွယ်ဝတဲ့ပဲတွေဖြစ်တဲ့ ပဲတောင့်ရှည်၊ ပဲနီလေး၊ ကုလားပဲတို့ကို တစ်နေ့တစ်ပန်းကန်လုံးစာ နေ့တိုင်းစားပေးရင် ဥပမာ-တောင်ကုန်းတွေပေါ် ဒါမှမဟုတ် ပထမလယ်ကင်းခြေလို နေရာမျိုးကို တစ်လ တစ်ခါ လောက်ဖြစ်ဖြစ် သွားရောက်ပြီး သန့်ရှင်းလတ်ဆတ်တဲ့ လေကို ရှူရှိုက်သင့်ပါတယ်။



ကြက်ဥစားပါ

ကြက်ဥစားတဲ့အခါ မကောင်းတဲ့ ကိုလက်စထရော့ LDL တက်မယ်ဆိုတဲ့ အယူအဆတွေကို လက်လွှတ်လိုက်ဖို့ အချိန်တန်နေပါပြီ။ ဘရာဇီးသုတေသီတွေရဲ့အဆိုအရ ကြက်ဥပုံမှန်စားတဲ့အခါ နှလုံးသွေးကြောတွေကိုသန့်စင်ပြီးသားဖြစ်ပြီး ရုတ်တရက်နှလုံး တိုက်ခိုက်ခံရတာကိုလည်း ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။ နောက်ပြီး ကြက်ဥအနစ်ဟာ ဗီတာမင် ဒီအီး၊ ဗီတာမင် ဘီ ၁၂ နဲ့ ဖောလိတ်ဓာတ်တို့ ပါဝင်တာကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် သင့်တော်တဲ့ အစားအစာ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ သတိထားရမှာက အကျိုးပြုတယ် ဆိုတိုင်း တစ်နေ့ကို ၄ လုံးထက် ပိုမစားမိစေဖို့ လိုပါတယ်။

အသက်အောင် ရှူပါ

အသက်ရှူတဲ့အခါ လေကိုဖြည့်ဖြည့်နဲ့ ကြာကြာရှူသွင်းပါ။ စက္ကန့် ၃၀ အတွင်း အသက်ရှူတဲ့အရေအတွက် ၆ ခေါက်ရအောင် ရှူသွင်းရှူထုတ်လုပ်ပါ။ ဒီလိုလေ့ကျင့်ပေးတာဟာ မိနစ်အနည်းငယ်အတွင်း အပေါ်သွေးဖိအားကို ၄ မီလီမီတာမာကျူရီကျစေနိုင်တယ်လို့ သွေးတိုးရောဂါလေ့လာရေးဌာနက တွေ့ရှိထားပါတယ်။ ဒါ့အပြင် အသက်ကို ပြင်းပြင်းလေး ကြာကြာရှူတတ်တာကလည်း သွေးဖိအားကို ပိုမုန့်ဖြစ်စေပြီး အချိန်အကြာကြီးထိန်းထားနိုင်တယ်လို့သိရပါတယ်။



အလုပ်အတွက်ကြောင့် နှလုံးအထိခိုက်မခံပါနှင့်

အလုပ်ကို သတ်သတ်မှတ်မှတ်မရှိဘဲ အလွန်အကျွံလုပ်တဲ့အခါ နှလုံးခုန်နှုန်းမြင့်မားပြီး နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရဖို့ များပါတယ်။ ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံမှ လေ့လာချက်တွေအရ အလုပ်ပိုပြီး မအားလပ်တဲ့သူတွေကို အချိန် နည်းနည်းပေးရုံနဲ့ နှလုံးကြံ့ခိုင်စေမယ့် လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ခိုင်းရာ ၅၇ ရာခိုင်နှုန်းထိ နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရတာ သက်သာသွားတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ဖိစီးမှုများတဲ့ အလုပ်တွေပဲ လုပ်နေရတဲ့သူတွေအနေနဲ့ ဒီအတိုင်း ပေါ့ပေါ့ဆဆနေထိုင်တာမျိုး မဟုတ်ဘဲ အချိန်ရရင် ရသလို အလုပ်ကိုခဏအနားပေးပြီး လေ့ကျင့်ခန်းတွေ လုပ်ပေးသင့်တယ်လို့ အကြံပြုချင်ပါတယ်။

www.burmeseclassic.com



ခဏခဏလန့်နိုးနေလျှင် ဆရာဝန်နှင့် ဆွေးနွေးပါ

နိုင်ငံတကာ Sleep ဂျာနယ်ရဲ့ လတ်တလော လေ့လာချက်တွေအရ ညအိပ်ရာဝင်တဲ့အခါ တော်ရုံ အိပ်မပျော်ဘဲ ခဏခဏလန့်နိုးနေရင် နှလုံးရောဂါဖြစ်နိုင်ခြေမြင့်မားတဲ့အပြင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာတွေလည်း ခံစားရနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ကြက်အိပ်ကြက်နိုးဖြစ်တာ တစ်ညကို ၁၀ ခါထက် ကျော်လွန်နေပါက ကိုယ်အလေးချိန် ပုံမှန်မဟုတ်ဘဲ ကျသွားတာ၊ စင်ယောင်ထင်မှားနဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျဟာတွေကိုလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကောင်းကောင်းအိပ်ပျော်ဘူးဖြစ်နေရင်တော့ ကျွမ်းကျင်တဲ့ ဆရာဝန်တွေနဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ဖို့ လိုအပ်နေပါပြီ။



နေရောင်ထိတွေ့ပါ

စကော့တလန်သိပ္ပံပညာရှင်တွေရဲ့ အဆိုအရ ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည် UV ကို မိနစ် နှစ်ဆယ်ခန့်ထိတွေ့တဲ့အခါ ခန္ဓာကိုယ်က သွေးဖိအားကျစေတဲ့ Nitric oxide ဓာတ်တစ်မျိုး ထုတ်လုပ်ပေးတယ်လို့ သိရပါတယ်။ နေ့လယ်ပိုင်းလို အရမ်းပြင်းထန်တဲ့နေရောင်ခြည်မျိုးမှာမဟုတ်ဘဲ အသင့်အတင့်ခံနိုင်တဲ့ နေရောင်ခြည်မျိုးမှာ တစ်ပတ်ကို နှစ်ကြိမ်လောက် ဆယ်မိနစ်စီ ထိတွေ့ ပေးပါ။ သွေးတိုးကျမှာ သေချာပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ UV ထိတွေ့ရတာ စိတ်မချရင်တော့ အရေပြားအထူးကု ဆရာဝန်နဲ့ တိုင်ပင်တာမျိုးလည်း ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။

ပိုတက်စီယမ် ပိုဝဲပါ
ACDC လေ့လာချက်တွေအရ ပိုတက်စီယမ် ၁၀၀၀ မီလီဂရမ်ကို နေ့စဉ်မှီဝဲပါက အပေါ်သွေးဖိအားကို လျော့နည်းစေတယ်လို့ သိရပါတယ်။ ငှက်ပျောသီးတစ်လုံးမှာ ပိုတက်စီယမ် ၄၂၀ မီလီဂရမ်နဲ့ ကန်စွန်းဥတစ်လုံးမှာတော့ ၅၄၀ မီလီဂရမ်ပါဝင်ပါတယ်။ တူနာငါး ၃ အောင်စမှာလည်း ပိုတက်စီယမ် ၄၅၀ မီလီဂရမ်ပါဝင်တာကြောင့် ကြိုက်နှစ်သက်သလိုစားသောက်နိုင်ပါတယ်။



လမ်းလျှောက်ပါ

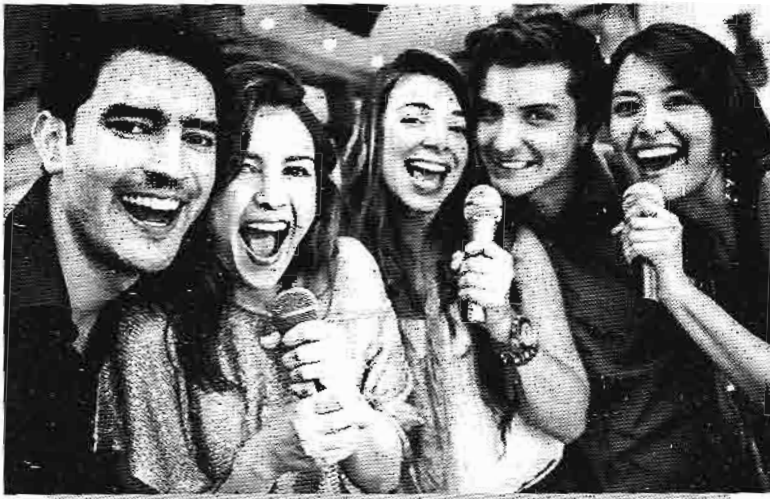
အိမ်မွေးတိရစ္ဆာန်လေးတွေ ဥပမာ - ခွေးလေးတွေ မွေးထားတဲ့ သူတွေဟာ လှုပ်လှုပ်ရှားရှားပိုပြီးနေခြေဖြစ်ပြီး လမ်းလျှောက်ထွက်ဖြစ်တာကြောင့် တခြားသူတွေထက်သွေးတိုးရောဂါသက်သာတယ်လို့ ဆေးဗညာဂျာနယ်တစ်ခုက ဆိုထားပါတယ်။ ဒါကြောင့် အချိန်ပေးပြီး လမ်းလျှောက်ပေးပါ။ တကယ်လို့ လမ်းလျှောက်တာ တစ်ယောက်တည်းဖြစ်နေလို့ ပျင်းရိနေရင် တခြားသူများနဲ့ မိတ်ဖွဲ့ထားပြီး တစ်ပတ်ကို ၄ ရက်လောက်ဖြစ်ဖြစ် လမ်းလျှောက်သင့်ပါတယ်။

နွားနို့သောက်ပါ



ပြင်သစ်နိုင်ငံ သုတေသနပြုလုပ်ချက်တွေအရ အဆီနည်းနွားနို့ကို ပုံမှန်သောက်လေ့ရှိတဲ့သူတွေဟာ သွေးထဲမှာ မကောင်းတဲ့ကိုလက်စထရော့ LDL လျော့နည်းနေတာကို တွေ့ရတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ ဒီလို ကယ်လ်စီယမ်များတဲ့ အစားအစာတွေဟာ ခန္ဓာကိုယ်က မလိုအပ်တဲ့ အဆီတွေကို အညစ်အကြေးမှ တစ်ဆင့် စွန့်ပစ်စေဖို့ အားပေးပြီး သွေးတွင်း အဆီမဏ္ဍာကို လျော့ကျစေတယ်လို့ သိပ္ပံပညာရှင်တွေ ဆိုပါတယ်။

www.burmeseclassic.com



အပေါင်းအသင်းများနှင့် သီချင်းတူတူ ဆိုလိုက်ပါ

ဆွဲအင်သုတေသီတွေရဲ့အဆိုအရ အပေါင်းအသင်းမိတ်ဆွေ ဒါမှမဟုတ် ကိုယ့်ချစ်သူနဲ့ ကာရာအိုကေမှာ သီချင်းသွားဆိုလိုက်တာဟာ နှလုံးခုန်နှုန်း ပိုမိုကောင်းမွန်စေပြီး နှလုံးတိုက်ခိုက်ခံရတာမှ ကာကွယ်နိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။ ဒါကြောင့် သီချင်းဆိုဖို့ ဝါသနာပါတဲ့ သူတွေအနေနဲ့ သူငယ်ချင်းတွေကို ခေါ်ပြီး ကာရာအိုကေမှာ သီချင်းသွားဆိုလိုက်တာဟာ စိတ်ကြည်နူးစေရုံသာမက နှလုံးရောဂါ မဖြစ်အောင်ပါ ကာကွယ်ပြီးသားဖြစ်သွားမှာပါ။

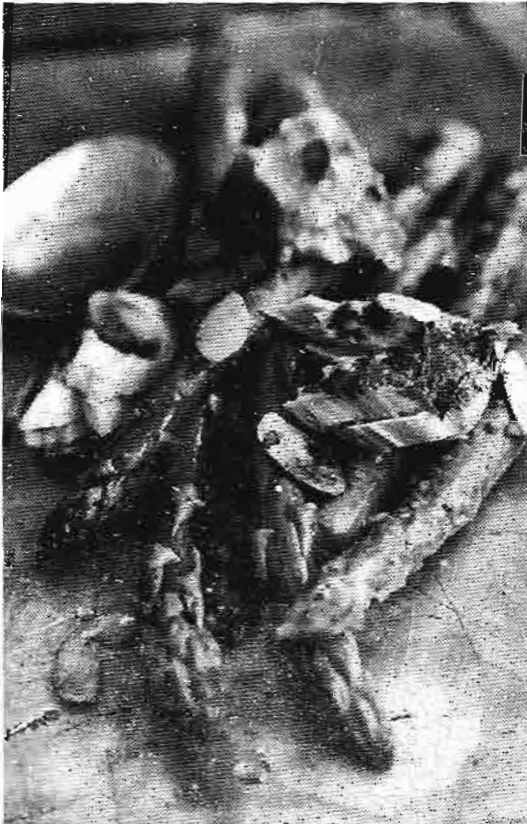
အပြုံးများနှင့် စတင်လိုက်ပါ

နေ့တစ်နေ့ကို တောက်ပတဲ့ အပြုံးတစ်ခုနဲ့ စတင်လိုက်တာဟာ စိတ်ဓာတ်ခွန်အားပြည့်စေရုံသာမက နှလုံးသွေးကြော ကျဉ်းရောဂါကိုလည်း စာပိတ်တိတ်လျော့နည်းသွားစေတယ်လို့ ညွှန်မော့ကင်းတက္ကသိုလ်မှ လေ့လာသူတွေက ဆိုပါတယ်။ ကောင်းမွန်တဲ့ အတွေးအမြင်တွေ ရစေတဲ့အပြင် ကိုယ်တွင်း အင်္ဂါတွေ ရောင်ရမ်းတာကနေ လည်း သက်သာစေနိုင်ပါတယ်။



နှလုံးကျန်းမာရေးကို အရောင်များနှင့် စောင့်ရှောက်ပါ

ဟင်းသီးဟင်းရွက်တွေကို အရောင်စုံစုံစားပေးတာဟာ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်တယ်ဆိုတာ သိပြီးသားဖြစ်မှာပါ။ ဒီအထဲမှာ လိမ္မော်သီးက နှလုံးအတွက် အဓိက အားဖြည့်ပေးနိုင်တယ်လို့ ဖင်လန်သုတေသီတွေရဲ့ အဆိုအရသိရပါတယ်။ ဒါကြောင့် ဘီတာကယ်ရီတင်းရောင်မြယ်ပါဝင်တဲ့ အသီးအနှံတွေကို များများ စားပေးပြီး နှလုံးကို စောင့်ရှောက်သင့်ပါတယ်။



ကိုက်လန်စားပါ

ဟားဝတ်က ပြုလုပ်တဲ့ လေ့လာချက်တွေအရ အစိမ်းရင့်ရောင်ဟင်းသီးဟင်းရွက်တစ်ခုခုကို တစ်ပန်းကန်လုံးစားစားသောက်ပေးပါက နှလုံးရောဂါ ခံစားရတာကို ၁၂ ရာခိုင်နှုန်းထိ သက်သာစေနိုင်တယ်လို့ သိရပါတယ်။

အလောတကြီး သွားလာခြင်းမှ ရှောင်ပါ

ရုံးသွားတာ၊ သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ အပြင်ထွက်လည်တာနဲ့ ခရီးဝေးထွက်တာစတဲ့ သွားလာတာတွေ ပြုလုပ်တဲ့အခါ အလောတကြီးထထွက် လာတာမျိုး အတတ်နိုင်ဆုံး ရှောင်ရှားပါ။ အချိန်နောက်ကျမှာစိုးလို့ စိတ်လှုပ်ရှားတဲ့အခါ နှလုံးခုန်နှုန်းအတော်လေး မြင့်မားပြီး သွေးဖိအားလည်း မြင့်တက်နေတာကြောင့် ရုတ်တရက် နှလုံးထိခိုက်ခံရနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ပူပန်တတ်ပြီး အလောတကြီး လုပ်ကိုင်တတ်တဲ့သူတွေ အနေနဲ့ နဂိုကတည်းက ကြိုတင်စီစဉ်တာတွေ ပြုလုပ်ပြီး စိတ်အေးအေးထားကာ ပြုလုပ်ရှားသင့်ပါတယ်။



အိ ဖြူ (ဆေးဝါးတက္ကသိုလ်)

www.burmeseclassic.com

ပြည်သူ့ကြားစာ
အရိုးအထူးကု
ဆရာဝန်ကြီး



ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အားအစားထိုးတုသခြင်း

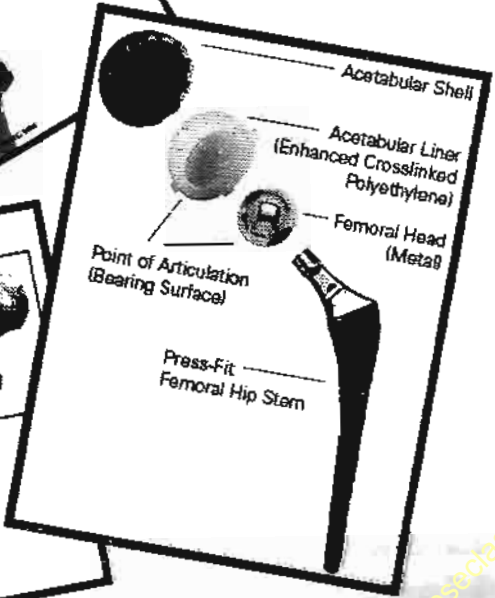
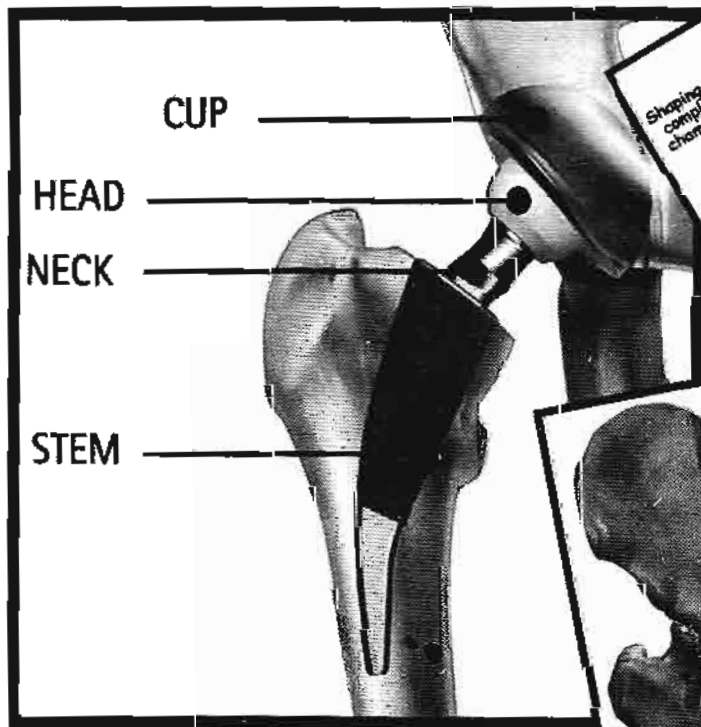
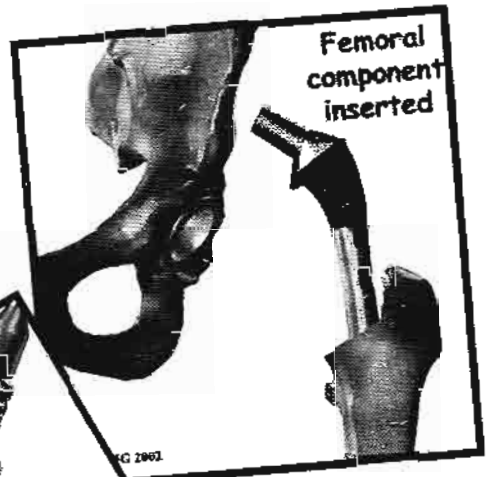
ဒေါက်တာဦးညီညီ

တွဲဖက်ပါမောက္ခ (အငြိမ်းစား)

အရိုးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး

၁။ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အားအစားထိုးကုသခြင်း

ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ် အစားထိုးကုသခြင်းသည် လူကြီးများတွင် အများဆုံးပြုလုပ်သော ရိုးဆစ်အစားထိုးကုသခြင်းဖြစ်သည်။ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်မှာ လူ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင် အကြီးဆုံးသော ရိုးဆစ်ဖြစ်ပြီး အဓိကလှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ရသော အပိုင်းဖြစ်သည်။ အရှေ့၊ အနောက်၊ တောင်၊ မြောက် ကြိုက်သလို လှည့်ပတ်အသုံးပြုလို့ရနိုင်သော ရိုးဆစ်လည်း ဖြစ်ပေသည်။ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အား အစားထိုးလဲလှယ်ကုသရာတွင် ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်တစ်ခုလုံးသော်လည်းကောင်း၊ တစ်ဝက်တစ်ပျက်သော်လည်းကောင်း အနေအထားပြောင်းလဲပြီး ပြေကြီးစာတံ၏ ဆွဲငင်အားနှင့် ခန္ဓာကိုယ်အလေးချိန်ပေါ်မူတည်ပြီး ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အား ဘီလပ်မြေ (Cement) အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့်လည်းကောင်း၊ ဘီလပ်မြေ (Cement) မပါဘဲ သတ္တုပင်ပလတ်စတစ်တို့ကိုသာ အသုံးပြု၍လည်းကောင်း ခွဲစိတ်ကုသခဲ့ကြပါသည်။



၂။ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အားအစားထိုးလဲလှယ်ကုသရသော အကြောင်းရင်းများ

အသက် ၆၀-၆၅ နှစ်ကျော်လူကြီးများတွင် မခံမရပ်နိုင်အောင် နာကျင်မှုကို ခံစားရခြင်းကြောင့် အစားထိုးလဲလှယ်ကုသခြင်းဖြစ်ပေသည်။ မခံမရပ်နိုင်အောင်နာကျင်ခြင်း (Incapacitating Pain) ဖြစ်လျှင် ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အား ခွဲစိတ်ဖြတ်တောက်ပြီး ခါးပတ်ပုံစံ ပိုင်းပတ်နေသော ခွဲစိတ်မှုမျိုးဖြင့် ခွဲစိတ်ပေးရပါသည်။ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အား ရှေးဦးစွာ အစားထိုးလဲလှယ်ကုသပေးခဲ့သည့် အရိုးအထူးကုဆရာဝန်ကြီး ချန်လေသည် မခံမရပ်နိုင်အောင် နာကျင်နေသည့် ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အား အစားထိုးလဲလှယ်ကုသခြင်းကို ပျောက်ကင်းအောင် ကုသနိုင်သည့်အပြင် ရိုးဆစ်အား လူကောင်းတစ်ယောက်ကဲ့သို့ အသုံးပြုနိုင်ရန် ဖန်တီးကုသနိုင်ခဲ့ပေသည်။ ချန်လေတို့ လက်ထက်တွင် အသက် ၆၀မှ ၇၅ နှစ်အရွယ်အထိများကိုသာ ခွဲစိတ်ကုသပေးခဲ့ကြသော်လည်း ၁၉၉၀ နောက်ပိုင်းကာလများတွင် တစ်ခြည်းခြည်းတိုး၍ အသက် ၈၀ များထိ ပိုမိုပါဝင်လာကြောင်း တွေ့ရှိရပေသည်။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများတွင် ငယ်စဉ်ကာလတစ်လျှောက်လုံး ကြုံတွေ့လာခဲ့သည့် ရောဂါအဟောင်း၊ အသစ်၊ အဆန်းများကို ခွဲစိတ်ချိန်တွင် သတိထားဖို့ လိုအပ်လှပေသည်။ အစားထိုးလဲလှယ်ကုသရာတွင် နောက်ဆက်တွဲဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ကြုံတွေ့နိုင်သောကြောင့် လူနာ၏ မူလပထမရောဂါများကို အရင်ဆုံး ဝေဖန်ကုသပြီးမှသာ ခွဲစိတ်မှုကို စတင်သင့်ပေသည်။

၃။ အဆစ်ရောင်နာရောဂါများ (Arthritis)

- (က) RA နာတာရှည် ရိုးဆစ်ရောင်နာရောဂါများ
- (ခ) လူငယ်နှင့်ပတ်သက်သော RA နာတာရှည် ရိုးဆစ်ရောင်နာရောဂါများ
- (ဂ) လည်ပင်းရိုးဆစ်၊ ကြောရိုး၊ ခါးရိုးတို့ ခိုင်လျက်သော်လည်းကောင်း၊ ဆက်လျက်သော်လည်းကောင်း ရောင်ရမ်းနေတတ်သည့် (Ankylosing Spondilitis) ရောဂါများသည် ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အား ခိုင်မာစေလျက် လှုပ်ရှား၊ သွားလာ၊ နေထိုင်မှု အခြေအနေများတွင် ဒုက္ခပေးတတ်ပေသည်။

၄။ အရိုးနှင့်အရိုးနုပါပျက်စီးနေသော OA ရိုးဆစ်ရောင်ရမ်းနာ (Osteoarthritis)

အမျိုးအစားနှစ်မျိုး ခွဲခြားနိုင်ပါသည်။

- (က) Primary
မူလပထမကတည်းက ရိုးဆစ်အတွင်းရှိ အရိုးရော အရိုးနုပါ ပျက်စီးနေသော OA ရိုးဆစ် ရောင်နာရောဂါ။
- (ခ) Secondary
တစ်ဆင့်ခံဖြစ်သော အိုအေရိုးဆစ်ရောင်နာ သို့မဟုတ် မူလပေါင်ထိပ်ရိုးရောဂါ တစ်မျိုးမျိုးမှ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲပြီး ပျက်စီးသွားသည့် OA ရိုးဆစ်ရောင်နာရောဂါ။

၅။ တခြားအကြောင်းအရာများ

မွေးရာပါ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်သော်လည်းကောင်း၊ အရိုးနုများကြောင့်သော်လည်းကောင်း၊ မတော်တဆထိခိုက်မှုကြောင့် အရိုးကျိုးခြင်း၊ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်လွှဲခြင်းများကြောင့် သော်လည်းကောင်း၊ သွေးရောဂါများကြောင့် သော်လည်းကောင်း ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ် ပျက်စီးမှုများ ဖြစ်ပေါ်လာကာ တစ်ဆင့်ခံ OA ရိုးဆစ် ရောင်နာရောဂါ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိပါသည်။ ထိုအခြေအနေများတွင်လည်း အစားထိုးလဲလှယ်ကုသမှုများကို ပြုလုပ်ရပေသည်။

ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်ရှိ ပေါင်ထိပ်ရိုးခေါင်းသို့ ပိုလွှတ်သည့် သွေးကြောများ ပြတ်တောက်သွားပြီး အာဟာရနှင့် အောက်စီဂျင်မရသောကြောင့် အရိုးတစ်သျှူးများ မရှင်သန်နိုင်တော့ဘဲ ပေါင်ထိပ်ရိုးခေါင်းမှာ သစ်သီးခြောက်ကဲ့သို့ ရှုံ့တွဲပြီး ခြောက်သွားခြင်းကို Osteonecrosis ဟု ခေါ်သည်။ ယင်းအချက်မှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော အချက်တစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။

အသက်အရွယ်ကြီးရင့်သူများမှာ ငယ်စဉ်ကာလ တစ်လျှောက်လုံး ကြုံတွေ့လာခဲ့သည့် ရောဂါ အဟောင်း၊ အသစ်၊ အဆန်းများကို ခွဲစိတ်ရာတွင် သတိထားဖို့ လိုအပ်လှပေသည်။ အစားထိုးလဲလှယ်ကုသရာတွင် နောက်ဆက်တွဲဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများ ကြုံတွေ့နိုင်သောကြောင့် လူနာ၏ မူလပထမရောဂါများကို အရင်ဆုံး ဝေဖန်ကုသပြီးမှသာ ခွဲစိတ်မှုကို စတင်သင့်ပေသည်။



၆။ မည်သည့်အကြောင်းအချက်မှ မရှိဘဲ ပေါင်ထိပ်ရိုးခေါင်း ရှုံ့တွ ပျက်စီးလာခြင်း

တချို့သူများတွင် ဘယ်လိုအကြောင်း ပြချက်မျိုးမှမရှိဘဲ ပေါင်ထိပ်ရိုးခေါင်းပျက်စီး ခြောက်သွေ့သွားတတ်သည့် Osteonecrosis များကို အကျိုးအကြောင်းရှာမရဘဲ တွေ့ ရှိကြရတတ်ပါသေးသည်။

၇။ အရက်သေစာသောက်စားခြင်း နှင့် ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်ခေါင်းပျက် စိခြင်း

အရက်သောက်ခြင်းနှင့် တိုက်ရိုက်မပတ် သက်သော်လည်း အရက်မူး၍ မကြာခဏ ဆိုသလို လဲကျလေ့ရှိခြင်းကြောင့် ကြာလာပါ က ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်ခေါင်း ပျက်စီးလာခြင်း ကို တွေ့ရတတ်ပါသည်။

၈။ တခြားဆေးဝါးများ

ဆေးဝါးပေးများတွင် တွေ့ရှိချက်အရ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် Prednisolone ဆေးကို နှစ်ရှည်လများ သောက်သုံးသူများတွင် ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်ခေါင်း ရှုံ့တွပျက်စီးခြင်းကို တွေ့ရတတ်သည်။ ပန်းနာရင်ကျပ်လူနာများ နှင့် ပန်းနာရင်ကျပ်ဆေးများကို အချိန်တိုင်း ပိုဝေနေရသည့် လူများတွင် ပိုတွေ့ရှိရပေသည်။ ထိုလူနာများတွင် ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်ကို တချို့ တစ်ဝက်လောက်သာ ခွဲစိတ်အစားထိုးခြင်း ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်ခေါင်း ဘယ်လောက်ကြာကြာ ပျက်စီးနေခြင်း၊ မည် သည့်အခြေအနေရောက်နေခြင်း၊ OA ရိုးဆစ် ရောင်နာ ဖြစ်၊ မဖြစ်ပေါ် မှုတည်ပြီး အစားထိုး လဲလှယ်ကုသပေးရပါသည်။ မတော်တဆ ထိခိုက်မိ၍ အရိုးကျိုးပျက်စီးပြီး အရိုးပြန် မဆက်သောအချိန် ခြောက်လမှ တစ်နှစ်အထိ ကြာလာပါက ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ် ခေါင်းပျက်စီးရ ခြင်းအကြောင်းတစ်ခု ဖြစ်လာတတ်ပေသည်။

၉။ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အား ခွဲစိတ်ရန် တခြားအကြောင်းရင်းများ

ပေါင်ထိပ်ရိုးခေါင်း၊ ပေါင်ထိပ်ရိုး လည် သင်း၊ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်လည်ပင်း၏ အောက်

ပိုင်းစေရိယာ၊ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ် တချို့တစ်ဝက်သော်လည်းကောင်း၊ တစ်ခုလုံးသော်လည်းကောင်း၊ ပျက်စီးမှုများ အချိန်များစွာကြာလာပါက ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်ကို အစားထိုးလဲလှယ် ကုသသင့်ပေ သည်။ နောက်တစ်ချက်မှာ မွေးရာပါ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ် တစ်ဝက်လွဲနေလျှင်သော်လည်းကောင်း၊ လုံးဝလွဲနေပြီး မွေးဖွားလာလျှင်သော်လည်းကောင်း ခွဲစိတ်ကုသဖို့ လိုအပ်ပေသည်။

ကျွန်တော်တို့ ကလေးကျန်းမာရေးပညာဌာနတွင် ပညာသင်ကြားခဲ့သည့် အချိန်က ရိုးရိုး သာမန်ဆရာဝန်များပင်လျှင် မွေးမွေးပြီးချင်းကလေးများကို ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ် တစ်ဝက်သော် လည်းကောင်း၊ ပေါင်ထိပ်ရိုး ဆစ်တစ်ခုလုံးလွဲနေလျှင်သော်လည်းကောင်း စမ်းသပ်သင်ကြား ခဲ့ရသည်။ စမ်းသပ်မှုနှင့်အတူ မည်ကဲ့သို့ ကုသနိုင်ကြောင်းကိုလည်း သင်ကြားခဲ့ရပေသည်။ ကလေးငယ်များကို ငယ်စဉ်က မကုသဘဲ ကြီးပြင်းလာမှ အစားထိုးလဲလှယ်ကုသမှုများလည်း ပြုလုပ်နိုင်ပေသည်။

၁၀။ ပြန်လည်ခွဲစိတ်ပြီး အစားထိုးလဲလှယ်ရာတွင် အရေးရှိသည့်ခြင်း

ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်တစ်ပိုင်းတစ်စသော်လည်းကောင်း၊ တစ်ဝက်သော်လည်းကောင်း၊ တစ်ခု လုံးသော်လည်းကောင်း ပထမအကြိမ် အစားထိုးလဲလှယ်ခွဲစိတ်ကုသပြီးနောက် အကြောင်း ကြောင့်ကြောင့် လူနာမှာ နေထိုင်သွားလာမှုများတွင် အဆင်မပြေမှုများ ရှိလာပါက ဒုတိယ အကြိမ် ထပ်မံခွဲစိတ်ရပေသည်။ ဒုတိယအကြိမ်လည်း နေ့စဉ်ပုံမှန်အလုပ်များကို မလုပ်နိုင်ဘဲ ဖြစ်နေပါက နောက်ထပ်တတိယအကြိမ် အစားထိုးလဲလှယ် ခွဲစိတ်မှုများပြုလုပ်ရမည့် အခြေ အနေများရှိနေပါသည်။

တစ်ကြိမ်မဟုတ်ဘဲ အကြိမ်ကြိမ်ခွဲစိတ် ရမည့် အခြေအနေဖြစ်နေသဖြင့် လူနာ၏ လက်ရှိဖြစ်ပေါ်နေသော အခြေအနေပေါ် မူတည်၍ ဆက်လက်ဆောင်ရွက်ရပါမည်။ လူနာ၏ ဆွေးနွေးပြီး မိဘ၊ အုပ်ထိန်းသူများယခင်က ခွဲစိတ်ကုသပေးခဲ့သော ဆရာဝန်များနှင့်လည်း တိုင်ပင် ဆွေးနွေးပြီး ဆက်လက်ကုသရပါသည်။

၁၁။ မူလပထမပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်ကင်ဒါနှင့်တစ်ဆင့်ခံပြစ်သောပေါင်ထိပ်ခေါင်း ပေါင်ထိပ်ရိုးခွက်နှင့်အောက်ခြေတွင်ပြစ်သောကင်ဒါများ

ယင်းကင်ဒါများသည် ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်ဖြစ်ပေါ်စေသည့် အရိုးနှင့် ရိုးဆစ်တို့ကို မခံမရပ် နိုင်အောင်နာကျင်ခြင်းနှင့် နေ့စဉ် လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို မလုပ်နိုင်ဘဲ ဒုက္ခပေးလျက်ရှိပေ သည်။ ယင်းအခြေအနေတွင် ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အား အစားထိုးလဲလှယ် ခွဲစိတ်ဖြတ်တောက်ပြီး ကုသနိုင်ပေသည်။ ခွဲစိတ်ကုသသော ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အား အံကိုက်ဖြစ်စေရန် ဘီလပ်မြေ (Cement) မသုံးဘဲ ကိုယ်တိုင်ဓာတ်ခွဲစမ်းသပ်ခန်းတွင် လူနာနှင့် အံကိုက်ဖြစ်စေမည့် သတ္တုစပ်၊ ပလတ်စတစ်ရိုးဆစ်တို့ကို အစားထိုးအသုံးပြုကုသနိုင်ပေသည်။

အထက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရာ (၁၁) ချက်သည် ဆွေးနွေးပြီးသား အတွေ့အကြုံရှိပြီး သား ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်၏ အရိုးခေါင်းနှင့် အောက်ခြေအရိုးတို့တွင် တခြားရောဂါများနှင့် ရိုးတွင်း ချဉ်ဆီတွင် ပြဿနာပေးနိုင်သော ရောဂါအားလုံးတို့သည် ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အား ဒုက္ခပေးနိုင် သည့် အခြေအနေဖြစ်၍ အချက်အလက်စုံလင်စွာ ဆွေးနွေးခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ယင်းအကြောင်း အချက်များနှင့်ပတ်သက်၍ ကျွန်တော်တို့ကားသော စာအုပ်ဖြစ်သည့် အရိုး၊ အကြော၊ အဆစ် ဆေးကျမ်း (Campbell's Operative Orthopaedics Twelveth Edition) ထဲတွင် ပေါင်ထိပ် ရိုးဆစ်အား လဲလှယ်ရန် အချက်တစ်ခုအဖြစ် ပါရှိသော်လည်း အမှန်တကယ် ကျွန်တော်တို့ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အား ခွဲစိတ်ကုသရာတွင် အစားထိုးလဲလှယ်ခြင်းမရှိခဲ့ပါ။ အဆစ်အားလျှင်စွာ ခြင်းမရှိ ခိုင်မာပြီး နာကျင်မှုကင်းစေရန် ခွဲစိတ်ကုသသည့် လုပ်ဆောင်ချက်မျိုးကိုသာ အဓိက လုပ်ဆောင်ခဲ့ကြပါသည်။

၂၀၁၄ ဖေဖော်ဝါရီနှင့် မတ်လထုတ် အာရောဂျ်မဂ္ဂဇင်းတွင် အစားထိုးကုသသော ရိုးဆစ် အား ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းကို ကာကွယ်ရေး၊ ကုသရေးနှင့် ဆုံးဖြတ်ချက်ချမှတ်ခြင်း အကြောင်း

ဆုံးဆောင်ရွက်နိုင်မည့်အချက်များကို ရေးသားခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ ဆုံးဖြတ်ချက်လွဲမှား၊ ကောက်ချက်ချလွဲမှားပြီး အရိုးနှင့် ရိုးဆစ်တို့အား ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ဖျက်ဆီးခြင်း၊ ရိုးတွင်းချဉ်ဆီရောဂါပိုးဝင်ရောက်ခြင်းတို့ကို မည်ကဲ့သို့ ဖြေရှင်းကုသရမည် ဆိုသည့်အကြောင်းကိုလည်း ရေးသားဆွေးနွေးခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။ အစားထိုးလဲလှယ်ထားပြီးသော ရိုးဆစ်တွင် နောက်ဆက်တွဲရောဂါပိုး ဝင်ရောက်ပါက ကုသနိုင်မည့်အချက်များကိုလည်း ရေးသားခဲ့ပြီးဖြစ်ပါသည်။

ရိုးဆစ်အား အစားထိုးလဲလှယ်ကုသပြီးချိန်တွင် နောက်ဆက်တွဲ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများမှာ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ကိစ္စတစ်ရပ်လို ဖြစ်နေသည့်အတွက် အစားထိုးလဲလှယ်မှု မပြုလုပ်ခင်ကတည်းက ရောဂါပိုးဝင်ရောက်ဖျက်ဆီးတတ်သည့်အကြောင်းနှင့် ကာကွယ်ကုသနိုင်မည့်အချက်အလက်များကို ကြိုတင်ဆွေးနွေးခဲ့ခြင်းဖြစ်ပါသည်။

ချက်ချင်းကုသသင့်သည့်အခြေအနေ

ရိုးတွင်းချဉ်ဆီရောင်ရမ်းနာ (Osteomyelitis) နှင့် ရိုးတွင်းချဉ်ဆီအထိ ရောဂါပိုးဝင်ပြီး ပြည်တည်နာ (Acute Pyogenic Osteomyelitis) များပါ ဖြစ်လာပါက အရိုးအထူးကုဆရာဝန်များအနေဖြင့် အချိန်ဆွဲမနေသင့်ဘဲ ချက်ချင်းဆုံးဖြတ်ကုသရမည့်အခြေအနေဖြစ်ကြောင်း သိသင့်ပေသည်။ အရိုး၊ အကြော၊ အဆစ်နှင့် ပတ်သက်ဆက်နွှယ်နေသော ဆရာဝန်၊ ဆရာမများအားလုံး အလေးထားဂရုပြုကုသသင့်ပေသည်။ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ် ဝေဒနာခွဲကပ်နေသူ လူနာအားလုံးနီးပါး၊ နာတာရှည်မခံမရပ်နိုင်အောင် နာကျင်နေခြင်းနှင့် ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်းစသည့် နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင် ပြဿနာရှိနေသူများအနေဖြင့် အစားထိုးကုသမှုခံယူခြင်းသည် အကောင်းဆုံးနှင့် မလွဲမရှောင်သာ ကုသရမည့် အချက်အလက်များ ဖြစ်၍နေပါတော့သည်။

အရိုးအထူးကု ဆရာဝန်ကြီး ချန်လေ (Charnley) ၏ ခွဲစိတ်ကုသမှုအတွက် လိုက်နာသင့်သည့် အဆိုအမိန့်များ

- ၁။ လူငယ်များ၏ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အား အစားထိုးလဲလှယ်ကုသခြင်းများမှာ လူကြီးများတွင် ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ် အစားထိုးလဲလှယ်ကုသခြင်းနှင့် မတူညီနိုင်ပါ။
- ၂။ လူငယ်များအတွက် အစားထိုးလဲလှယ်ကုသခြင်းထက် အခြား၊ အခြားသော ကုသနည်းမျိုးစုံ ရှိနေနိုင်ပါသေးသည်။
- ၃။ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ် နှစ်ဖက်စလုံးအား ဒုက္ခပေးလျက်ရှိသော ရောဂါလား၊ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ် တစ်ဖက်တည်း၊ တစ်ခုတည်းသာ ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသော ရောဂါလားဆိုတာကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရပါမည်။
- ၄။ ကောင်းမွန်စွာလှုပ်ရှားသွားလာနိုင်သော ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်နှင့် နာတာရှည်ရောဂါ ဖြစ်ပွားလျက်ရှိသော ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်တို့၏ အခြေအနေများမှာ များစွာ ကွာခြားကြောင်းကို သိထားရပါမည်။
- ၅။ ခွန်အားသုံး၍လုပ်ဆောင်နေထိုင်ကြရသော တောင်သူလယ်သမား၊ ကာယလုပ်သားများနှင့် နားနားနေနေ လှုပ်ရှားသွားလာလုပ်ကိုင်နေရသောသူများမှာ ဘဝနေထိုင်မှုပုံစံ မတူညီကြ၍ ခန္ဓာကိုယ်အား အသုံးပြုပုံချင်း မတူညီကြကြောင်းကိုလည်း နားလည်ထားသင့်ပေသည်။
- ၆။ လူနာအား အစားထိုးကုသမှု မပြုလုပ်မီ လူနာ၊ လူနာပတ်ဝန်းကျင်၊ မိသားစု၊ ဆွေမျိုး၊ မိတ်ဆွေများဖြင့် ဆွေးနွေး၊ မှတ်တမ်းတင်မှုများ ပြုလုပ်ထားသင့်သည်။

အစားထိုးလဲလှယ်ကုသခြင်းမဟုတ်ဘဲ တခြားကုသနိုင်မည့်နည်းလမ်းများ

ငယ်ရွယ်သည်သူများ၊ စတင်ဖြစ်ပွားသည့် OA ရိုးဆစ်ရောင်နာ ရောဂါသည်များနှင့် ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ် သိပ်ပြီးမပျက်စီးသေးသော သူများဖြစ်ပါက ပေါင်ရိုးအားလည်းကောင်း၊ ပေါင်ထိပ်ရိုး၏ပတ်လည် ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်ခွက်နားတစ်ဝိုက်အားလည်းကောင်း ဖြတ်တောက်ခွဲစိတ်ပြီး ကုသ

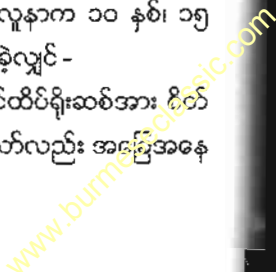
ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်ဝေဒနာခွဲကပ်နေသူ
လူနာအားလုံးနီးပါး၊
နာတာရှည်မခံမရပ်နိုင်အောင်
နာကျင်နေခြင်းနှင့်
ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း စသည့်
နေ့စဉ်လုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင်
ပြဿနာရှိနေသူများအနေဖြင့်
အစားထိုးကုသမှုခံယူခြင်းသည်
အကောင်းဆုံး...

နိုင်ပါသည်။ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ် အစားထိုးလဲလှယ်ကုသခြင်းကို နောက်မှသာ စဉ်းစားဆုံးဖြတ်နိုင်ပါသည်။

ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်၏ ဘေးပတ်ချာလည်ခွဲစိတ်ကုသခြင်းကို မွေးရာပါ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်ပြဿနာများ ဖြစ်ပေါ်လျက်ရှိသော လူငယ်လူနာများတွင် ခွဲစိတ်ရန် စဉ်းစားသင့်ပါသည်။ လူငယ်များတွင် ဤကဲ့သို့ ခွဲစိတ်ကုသပေးခြင်းအားဖြင့် နောင် ၁၀ နှစ်၊ ၁၅ နှစ် ကြာသည့်အခါတွင် ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အားလုံးကို ပြန်လည်ဖြုတ်ကုသပေးခြင်း (Total Hip Arthroplasty (THA)) လိုအပ်ခဲ့ပါက အရိုးအစားထိုးကုသခြင်း မလိုအပ်ဘဲ လိုအပ်သော အစိတ်အပိုင်းကိုသာ ခွဲစိတ်ကုသနိုင်ပါသည်။

အကယ်၍ မွေးရာပါ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်တွင် ပြဿနာဖြစ်ပါက ရိုးဆစ်ဖွံ့ဖြိုးမှုတွင် ပြဿနာရှိနိုင်သောကြောင့် အရိုးအား ဖြတ်တောက်၍ ခွဲစိတ်ကုသခြင်း (Osteotomy) ပြုလုပ်ပြီး ကုသခဲ့ကာ လူနာက ၁၀ နှစ်၊ ၁၅ နှစ်ခန့် သက်သာလာခဲ့လျှင် -

- ၁။ လူနာသည် ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အား ဝိတ်ကြိုက်မဟုတ်သော်လည်း အခြေအနေ



နောက်ဆုံးစဉ်းစားရမည့်အချက်မှာ
ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အားသက်သာစေရန်
ထိန်းထားသည့်အခြေအနေမှ
ပြန်လည်ပြုပြင်
အစားထိုးကုသသင့်သည့်
အခြေအနေ
ဟုတ်၊မဟုတ်ကို
ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရန်...

တစ်ခုအထိ လှုပ်ရှားသွားလာ လုပ်ကိုင်
နိုင်မည်။

- ၂။ လူနာသည် ၁၀ နှစ်၊ ၁၅ နှစ်အထိ အ
သက်အရွယ် ကြီးရင့်အောင် နေထိုင်နိုင်
ခဲ့ မည်။
- ၃။ လှုပ်ရှားသွားလာရာတွင် ပြဿနာရှိ
ခဲ့ပါကလည်း ပြန်လည်ပြုပြင်ရေးနည်း
လမ်း (THA) ပြုလုပ်၍ ကုသနိုင်မည်။
အရိုးအစိတ်အပိုင်း အားလုံးကိုလည်း
သက်ညှာကာ သုံးစွဲခြင်းဖြင့် အကျိုးရှိ
မည်ဖြစ်သည်။

အကြောင်းအချက် ရှာမရဘဲ ပေါင်
သိပ်ရိုးဆစ်ခေါင်း ပျက်စီးခြင်းအား
ကုသခြင်း

တစ်ခါတလေ ဘယ်လို အကြောင်း၊ အ
ကျိုးမှ အတွေ့ရှိရဘဲ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်ခေါင်း
သည် ရှုံ့တွပျက်စီးလာပါက အောက်ပါကုထုံး
ဆုံးရှုံးမှုကို ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အား အစားထိုးလဲ
လှယ်ကုသမှု မပြုလုပ်မီ စမ်းသပ်၍ အချိန်
ကြာကြာဆွဲထားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

၁။ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်၏ အလယ်အူတိုင်

(Core)ကို ဖိအားလျော့စေပြီး ပုံမှန်အခြေအနေသို့ ရောက်အောင် ကုသခြင်း (Core Deco-
mpression)။

၂။ ခြေထောက်ရှိ ခြေဖျံရိုးအား အရိုး၊ အရိုးချင်း ကူး၍ ဆက်သည့် ကုသမှုမျိုးဖြင့် ကုသခြင်း
(Vascular Fibular Graft)။

၃။ အရိုးအား ဖြတ်တောက်၍ ခွဲစိတ်ကုသခြင်း (Osteotomy)။

ခွဲစိတ်ကုသမှုမလိုအပ်သောကုသမှုများ

ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အား အစားထိုးလဲလှယ် ကုသမှု မပြုလုပ်မီ မခွဲမစိတ်ဘဲ ကုသနိုင်မည့်
အောက်ပါနည်းလမ်းများကိုလည်း စမ်းသပ်ကြည့်နိုင်ပါသည်။

- ၁။ ကိုယ်အလေးချိန်အား လျှော့ချခြင်း။
- ၂။ အစာအိမ်ကို မထိခိုက်စေဖို့ ကြိုတင်တွေးတောဆင်ခြင်၍ အကိုက်အခဲပျောက်ဆေး များ
အသုံးပြုခြင်း။
- ၃။ လက်ကိုင်တုတ်ကောက်အား အသုံးပြုခြင်းအားဖြင့် ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အပေါ် ကျရောက်မည့်
ဖိအားလျော့ကျစေခြင်း။
- ၄။ လက်ရှိလုပ်ကိုင်နေသော အလုပ်အကိုင်ကြောင့် ထိခိုက်မှုရှိပါက တခြားအလုပ်အကိုင်သို့
ပြောင်းရွှေ့လုပ်ကိုင်စေခြင်း။

အထက်ပါအခြေအနေများသည် ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အား ဒုက္ခပေးလျက်ရှိခြင်းမှ သက်သာစေ
နိုင်သည့် အပြင်၊ အစားထိုးလဲလှယ်ရ မည့် အခြေအနေကိုလည်း ဆွဲဆန့်ထားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။

အစားထိုးလဲလှယ်မှုခံယူသင့်သောအခြေအနေများ

ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အား ခွဲစိတ်ပြီး အစားထိုးလဲလှယ်ကုသရာတွင် အောက်ပါအချက်များ
ရှိသင့်ပေသည်။

- ၁။ နေ့ရောညပါ အချို့ မဆန့် အသည်းအသန်နာကျင်နေခြင်း။
- ၂။ လှုပ်ရှားသွားလာ၊ နေထိုင်ရာတွင် နေ့စဉ်ပုံမှန်လုပ်နေသော အလုပ်များကိုတောင် မလုပ်နိုင်၊
မကိုင်နိုင်ဖြစ်နေခြင်း။
- ၃။ စမ်းသပ်စစ်ဆေးမှုများပြုလုပ်ကြည့်ပါက ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ် ပုံပျက်ပြောင်းလဲနေခြင်းကို
တွေ့ရခြင်း။

ပြန်လည်ပြုပြင် အစားထိုးကုသသင့်သည့်နည်းလမ်းဟုတ်မဟုတ် သိစေရန်

နောက်ဆုံးစဉ်းစားရမည့်အချက်မှာ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အားသက်သာစေရန် ထိန်းထားသည့်
အခြေအနေမှ ပြန်လည်ပြုပြင် အစားထိုးကုသသင့်သည့် အခြေအနေ ဟုတ်၊ မဟုတ်ကို
ဆင်ခြင်သုံးသပ်ရန်ဖြစ်သည်။ အောက်ပါအချက်များကို စဉ်းစားသင့်ပေသည်။

- ၁။ ပေါင်ထိပ်ရိုးဆစ်အား လှုပ်ရှားသွားလာရာတွင် ခံနိုင်ရည်ရှိသော အနည်းငယ်နာကျင်မှုများ
ရှိနေခြင်း။ အနည်းငယ်မျှသော အခက်အခဲများရှိနေခြင်း။
- ၂။ ပေါင်ထိပ်မှာ ဆာတာ၊ ဆာတာနှင့် ပုံစံမကျဘဲ အနည်းငယ်နာကျင်နေခြင်း။
- ၃။ ခြေချောင်းနှစ်ချောင်းသည် ညီမျှမှုမရှိဘဲ တက်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် အတို၊ အရှည်ကွာခြားချက်
ရှိခြင်း။

စသည့်အချက်များရှိပါက၊ ဖြစ်ပါက ပြန်လည်ခွဲစိတ် အစားထိုးကုသရန် စဉ်းစားသင့်သည်။
စိတ်၏ချမ်းသာခြင်း၊ ကိုယ်၏ကျန်းမာခြင်း၊ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် သဟဇာတဖြစ်ခြင်းများဖြင့်

ပြည့်စုံကြပါစေ။

ဒေါက်တာညီညီ
တွဲဝက်ဝါတောကွ (အငြိမ်းစား)
အရိုးအထူးကု ဆရာဝန်ကြီး



အကျိတ်၊ အဖု၊ မြစ်ပွား၊ နား၊ သားအိမ်အလုံး၊ ရင်သားအကျိတ်များအတွက် ကာကွယ်ရန်နှင့် ကုသရန် အကောင်းဆုံးနှင့် အထိရောက်ဆုံး

ဆရာကျော်၏



မေးခွန်းကောက်များ

ယန္တရားပြန်ဆိုရေး အောင်ရတနာဆေးဆိုင်၊ စိန်ကြည်ဆေးဆိုင်၊ ပင်မဆေးဆိုင်၊ မတူးမရူးဆေးဆိုင်၊ ရန်ကင်းပင်ရင်း- ဆရာကျော်မဟိန္ဒီတိုင်းရင်းဆေးထုတ်လုပ်ရေး တိုက်(၂၀၁) အခန်း(၃) ရန်ရှင်းလမ်း၊ ရန်ကင်းမြို့နယ်၊ ရန်ကင်းမြို့၊ ဖုန်း-၀၁ ၅၅၇၁၃၇

“ဘိုးဘိုးရေ ... ဘိုးဘိုး”

“သဲသဲပါလား၊ မတွေ့တာတောင်ကြာပြီနော်”

“မတွေ့ဘဲ သမီးရဲ့ပေးဖုရား အဖုအကျိတ်တွေထွက်နေလို့ ဘိုးဘိုးရဲ့ သမီးတို့ မိသားစု စိတ်တွေပူနေကြတယ်”

“အဖုအကျိတ်ထွက်တိုင်း စိတ်မပူနဲ့ကွယ်၊ အဖုအကျိတ်မြစ်ပွားနာနိုင်တဲ့ဆေး မဟိန္ဒီဆေးတိုက်မှာရှိတယ်၊ ဘိုးဘိုးလိပ်စာပေးလိုက်ပါမယ်” ကျွန်ုပ်မလည်း တိုက်(၂၀၁) အခန်း(၃) ၁၂ လုံးတန်း၊ ရန်ကင်းရှိ မဟိန္ဒီဆေးတိုက်သို့သွားရာ ဆရာကျော်က ဆေးများအကြောင်း အောက်ပါ အတိုင်းရှင်းပြပါသည်။

“တပင်တိုင်မြန်နန်းဆေးက အဖုအကျိတ်မြစ်ပွားနာ၊ သားအိမ်အလုံး၊ ရင်သားအကျိတ်၊ အနာစိအနာဆေး ဝက်ခြံကြီးများ ကိုယ်တွင်းနာများကို အနိုင်နင်း ဆုံးဖြတ်ပါတယ်။ အဖြူနဲ့အနီနစ်ဖျိုးအနက် အနီဖျိုးက ပိုမိုဆေးစွမ်းထက်ပြီး ကင်ဆာအကျိတ်မြစ်ခါစကိုပင် ပျောက်ကင်းကြောင်း ကျန်းမာရေးဝန်ကြီး ဌာနကထုတ်တဲ့ “လက်တွေ့အသုံးချဆေးဖက်ဝင် အပင်များ” စာအုပ်မှာ ဖော်ပြထားပါတယ်။ အဖုအကျိတ်အနာတွေကို သွေးလိမ်းပေးရုံနဲ့ပျောက်ကင်းကြောင်း ဆိုထားပါတယ်။ အဖုအကျိတ်မြစ်ပွားနာဝေဒနာရှင်တွေဟာ တပင်တိုင်မြန်နန်း အနီဆေးနဲ့အတူ မဟိန္ဒီဆေးတိုက်က ထုတ်လုပ်တဲ့ ရုပ်လှသွေးသန့် ဆေးအေး၊ ဝမ်းပျော့အကြောပြေလေဆေးတို့ကိုပါ နေဆေးညှဆေးအဖြစ် တွဲသောက်ရင် အချိန်တိုအတွင်း ထိထိရောက်ရောက် သက်သာပျောက်ကင်း စေပါလိမ့်မယ်။ ဘာကြောင့် ထိရောက်ရသလဲဆိုတော့ တပင်တိုင်မြန်နန်းက အဖုအကျိတ်အနာကို ချွေဖျတ်ပေးတယ်။ အနီးတွေကိုဖွင့်ပေးတယ်။ ရုပ်လှ သွေးသန့်ဆေးက သွေးသားကိုသန့်စင်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်အပူအအေးကို ထိန်းညှိပေးတယ်။ အကြောပြေပေါ့ပါးလန်းဆန်းစေပါတယ်။ ဒီဆေး (၃)မျိုးကို အဖု အကျိတ်မြစ်ပွားနာမဖြစ်ရလအောင် ကာကွယ်ဆေး (အသက်ရှည်နုဖျိုးဆေး) အဖြစ်နဲ့ နေ့စဉ်မုန်မုန်နီဝဲသုံးဆောင်ပေးနိုင်ရင် အကောင်းဆုံးပါပဲ။ မြစ်ပွားနာ အဖု အကျိတ်အပြင် လေးဖက်နာရောဂါ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ၊ ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက်၊ လိပ်ခေါင်း၊ အသည်းရောဂါ၊ ဆီးချိုရောဂါ၊ အမျိုးမျိုးတို့အတွက် အစွမ်း ထက်တဲ့ဆေးစွမ်းကောင်းများကိုလည်း ထုတ်လုပ်ပေးလျှောက်ရှိပါတယ်။ မဟိန္ဒီတိုင်းရင်းဆေးထုတ်လုပ်ရေးက ဖော်ထုတ်ရောင်းချနေတဲ့ ဆေးတွေကတော့ -

“ဆေးပင်ပုံပါတဲ့ အစိမ်းရောင်အထူးထုတ် တပင်တိုင်မြန်နန်း အနီစစ်စစ်ဆေးပြား၊ လတ်ဆတ်တဲ့ ဆေးနီဥစစ်စစ်၊ သွေးသားကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေပြီး အသားအရေလှပ နုဖျိုးစေတဲ့ ရုပ်လှသွေးသန့်ဆေးအေး၊ ညတစ်ကြိမ်သောက်ရုံနဲ့ ဝမ်းပျော့အကြောပြေ အဆီကျခိုက်ခွပ်ပြီး လေမဖြတ်အောင် ကာကွယ်ပေးတဲ့ ဝမ်းပျော့အကြောပြေလေဆေး ဆေးသောက်စရာမလို အကိုက်အခဲဆိုလိမ့်ရုံနဲ့ပျောက်တဲ့ အဆင့်မြင့်ရူးဆေး လိမ်းဆေးဆီ (Roll On) သွေးတိုးကိုသာ ကျစေပြီး သွေးပေါင်ထိုးကျစေခြင်းမရှိတဲ့ သွေးတိုးကျဆေး၊ အစာအိမ်ရောဂါပျောက်ဆေး၊ ဝမ်းလျှော့ဝမ်းပျက်ရောဂါဆေး၊ ချောင်းဆိုး ပျောက်ဆေး၊ အသည်းဆေး၊ အဆုတ်ကုဆေး၊ နှလုံးအားတိုးဆေး၊ မျက်စိကြည်ဆေး၊ ရှားပါးသစ်ခေါင်းပျားရည်၊ ရိုးမပျားရည်၊ ရခိုင်ပန်းမြောင်းမှန်ညှင်းဆီ စတဲ့ အကောင်းဆုံး ဆေးပစ္စည်းများ ရရှိနိုင်ပါတယ်။ အခု နောက်ဆုံးထုတ်လုပ်ထားတာကတော့ မဟိန္ဒီရူးဆေးကြီးပဲဖြစ်ပါတယ်။ စိတ်ကြည်လင် လန်းဆန်းဖို့နဲ့ ခေါင်းအုံခေါင်းကိုက်ပျောက်ကင်းဖို့ အကောင်းဆုံးဆေးကို သုံးချင်တော့ မဟိန္ဒီရူးဆေးကိုသာ သုံးစွဲကြည့်လိုက်ပါ။ တစ်ခါ ရှုရှိုက်လိုက်ရုံနဲ့ ချက်ချင်းသက်သာသွားစေရပါမယ်”

“အခုလို ရှင်းပြပေးတဲ့ ဆရာကျော်ကို အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်”

“ကောင်းပါပြီ သိချင်တာရှိရင်လဲ ဖုန်းနံပါတ် ၅၅၇၁၃၇ ကို ဆက်သွယ် မေးမြန်းနိုင်ပါတယ်ကွယ်”

ရရှိနိုင်သောနေရာများ

- ဦးမြင့်ဆွေနှင့်သားများ ● လူထုမေတ္တာဆေးဆိုင် (သိမ်ကြီးရော့) ● ရွှေညာသား ● အာရောဂျုံ (သိမ်ကြီးရော့) ● စီးတီးမတ်ဆိုင်ခွဲများအားလုံး
- လူထုမေတ္တာ ၁၄-လမ်းထိပ် ● စေတနာ ၁၃-လမ်း (အလယ်) ● စိန်မြန်မာ ကုန်စေးတန်းလမ်း ● ကိုဝင်းမြင့်+မဘေဘီ ၁၅-လမ်းထိပ်
- Capital Hyper Market ● Blazon ကုန်တိုက် ● Orange ကုန်တိုက်များအားလုံး ● Super Oneကုန်တိုက် (ကျိက္ကဆံ) (ရွှေဘုံသာလမ်း)
- စိန်ဂေဟာစုပါစင်တာ ● ဦးဘညိမ် ကမ္ဘာလုံးဆေးဆိုင် ဗိုလ်ချုပ်ရော့ ● ဦးဘညိမ် သမီးဆေးဆိုင် ● ကေမ္ဘာဆေးဆိုင် ● ရွှေဦး ● ဆေးကမ္ဘာ
- ဆေးရတ ဦးလှမြင့် (ရွှေဘုံသာလမ်း) ● ကယဆေးဆိုင် (မဟာဗန္ဓုလလမ်း) ● နိုင်သစ္စာဆေးဆိုင် သခိုင်ဘူတာရုံလမ်း ● ဇီဝကဆေးဆိုင် (ဂြိုဟ်လမ်းဆုံ)
- ကိုသက်နိုင်ဆေးဆိုင် ● အောင်ဆေးဆိုင် ● သုခချမ်းသာဆေးဆိုင် (မင်္ဂလာရော့) ● အောင်ဆေးဆိုင် ပြင်ဦးလွင် (နာရီစင်အနီး)
- ရွှေစွန်ညိုဆေးဆိုင် ● ရွှေဦးကွက် ● အေးချမ်းဆေးဆိုင် ● လောကနတ်ဆေးဆိုင် (ပုသိမ်) ● ရွှေအုန်းသီးဆေးတိုက် (မော်လမြိုင်)
- ဆေးကမ္ဘာဆေးဆိုင် နေပြည်တော်မြို့မရော့ ● ဆရာရန်နိုင်ဘုန်းမြင့်ဆေးခန်း မြစ်ကြီးနား။

အပင်းတန်းတို့ မာယာ



နှင်းနုလွင် (ဆေးဝါး)

လေယာဉ်ပျံစာအိတ်လေးကို ကော်နှင့် အသေအချာ ကပ်လိုက်ပြီး ပိုသေချာအောင် လက်ဖျိးနှင့် ဖိလိုက်သည်။ ထိုစာအိတ်လေးတွင် မောင့်အတွက် ထား ရေးပေးထားသော ကဗျာတစ်ပုဒ်ပါသည်။ ထိုစာအိတ်နှင့်အတူ မောင်ကြိုက်တတ်သော ပုစွန်ခြောက်ကြော် နှင့် ဘာလချောင်ကြောင်ကို ဆီစစ်ပြီး အိတ်အပါး အကြည်နှင့် ထုပ်ကာ ထည့်ပေးလိုက်မည်။ ပါဆယ်ထုပ်ကို သယ်သွားပေးမည့် မောင့်သူငယ်ချင်းကို အားနာမိသော်လည်း မောင့်ဆီကိုတော့ စားစရာလေးတွေ ရောက်စေချင်မိသည်။ မောင့်သူငယ်ချင်းက ယနေ့ညနေ ပြင်ဦးလွင်ကို ပြန်မည်ဆိုတော့ မနက်ဖြန်ခါ နေ့လယ်လောက် မောင်တာဝန်ကျနေသည့် ဆေးရုံသို့ရောက်လိမ့်မည်။ မောင့်အတွက် ပါဆယ်ထုပ်ကို ပြင်ပေးနေလျက်က ထားစိတ်က အရင်တုန်းက အကြောင်းများကို စဉ်းစားမိနေသည်။

တချို့သူတွေက ဆေးထိုးအပ်ကို ကြောက်ကြသည်။ တချို့က ဆေးသောက်ရန် ကြောက်ကြသည်။ ထားကတော့ သူတို့ထက် လွန်ကဲသည်ဟု ဆိုရမည်။ ထားဘဝတွင် အကြောက်ဆုံးသော အရာသည် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းဖြစ်သည်။ တံခါးရွက်တစ်ခုကို ဖွင့်လိုက်သည်နှင့် နှာသီးဝသို့ ရိုက်ခတ်လာသည့် လေတွင် ရောနှောပါလာသည့် ပိုးသတ်ဆေးနဲ့သည် ထားကို ခြောက်လှန့်နိုင်လွန်းသည်။ နှာခေါင်းများ ယားယံလာပြီး အရေပြားများ ပူနွေး နီမြန်းလာသည်အထိ ထား အသက်ရှူရခက်လွန်းသည်။ ထို့အတွက် ထားသည် ဆေးရုံ၊ ဆေးခန်းများကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်နိုင်ဖို့ ကြိုးစားသည်။

ရာသီ အပြောင်းအလဲကြောင့် ဖြစ်တတ်သည့် အဖျား၊ အာဂန္တူဝေဒနာတို့အတွက် ထားတွင် ဆေးသည် အဆင်သင့်ရှိနေခဲ့သည်။ ထား အနီးပတ်ဝန်းကျင်က တစ်ယောက်ယောက်က နေမကောင်းဖြစ်နေသည်ဟု ဆိုလျှင် ထားတွင် ဝေပူစရာ ဆေးအဆင်သင့် ရှိနေသည်။ ခေါင်းမူး၊ ခေါင်းကိုက်၊ နှာစေး၊ ချောင်းဆိုးတို့ကို သက်သာ ပျောက်ကင်းသွားဖို့ရန်အတွက် မည်သည့် ဆေးခန်းကိုမျှ သွားရန် မလိုလောက်အောင် ထားတွင် ဆေးဝါးအစုံအလင်ရှိသည်။ လည်ချောင်းနာလျှင် ငုံစရာ ဆေးက အဆင်သင့်။ ကိုယ်ပူခဲ့လျှင် အသုံးပြုရမည့် အပူကျဆေးက အဆင်သင့်။ ဆေးမည်မျှ သောက်ရ သောက်ရ အကြောင်း မဟုတ်။ ဆေးခန်း မသွားရရေးသာ ထားအတွက် အဓိက ကျသည်။

ထိုသို့ ဆေးရုံဆေးခန်းကို ကြောက်လန့်ခဲ့သော ထားနှင့် ဆုံလာခဲ့သည့် ချစ်သူမောင်သည် ကျန်းမာရေး ဝန်ထမ်းတစ်ဦး ဖြစ်နေသည်ဆိုလျှင် အားလုံးက အံ့ဩသင့်ကြလိမ့်မည်။ မယုံနိုင်သော မျက်ဝန်းများဖြင့် ထားကို ကြည့်ကြတော့မည်။ မဆုံးနိုင်သော မေးခွန်းများဖြင့် ထားထံမှ အဖြေထုတ်ကြတော့မည်။ အမှန်တော့ ထားသည် မောင်ကို ဆရာဝန်တစ်ယောက်အနေဖြင့် သိကျွမ်းခဲ့သည် မဟုတ်။ ထို့အတူ မောင်ကလည်း ထားကို ယနေ့လိုမျိုး ဂရပ်ဖစ်ဒီဇိုင်းနာတစ်ယောက်အနေဖြင့် ရင်းနှီးခဲ့သည် မဟုတ်။ ထိုအချိန်က ထားသည် ကဗျာချစ်သူ တနည်းအားဖြင့်တော့ ကဗျာများကို မြေစမ်းခရမ်းပျိုး ရေးနေသူလေး ဆည်းဆာဦးအဖြစ်။

မောင်ကို ထားက နားကြပ်နှင့် အသက်ကယ်သည့်အတတ် တတ်တဲ့သူဟုဆိုလျှင် မောင်က ထားကျတော့ စာသားတွေနဲ့ နာဖျားမှုတွေကို ကုသနိုင်တဲ့သူဟု ပြန်ပြီးတော့ ချီးမွမ်းတတ်သည်။

“ဆည်းဆာဦး” နာမည်နဲ့ စာရောက်နေတာ တွေ့လို့ ငါထုတ်ယူလာခဲ့တယ်။ ဖောက်ကြည့်လေ မိထား”

ကေသွယ်ဇင် ယူလာပေးသည့် စာကို ထားက လှမ်းယူလိုက်ပြီး စာအိတ် ထိပ်ဝကို ဘောလပ်လေးထည့်ကာ အသာလိုမိုးပြီး ဖောက်လိုက်သည်။ အဖြူ၊ အနီ၊ အပြာရင့်ရင့် တို့ရောနေသည့် လေယာဉ်ပုံ စာအိတ်ရိုးရိုးလေးထဲမှ စာရွက်ပြောင်ချောပေါ်တွင် ရေးထားသည့် စာတစ်စောင်ထွက်ကျလာသည်။ “သို့၊



မဆည်းဆာဦး ကျွန်တော်နဲ့ သက်တူ ရွယ်တူချင်းဖြစ်နေမယ်ဆိုရင်တောင်မှ မဆည်းဆာဦး ရေးထားသည့် ကဗျာတွေကို လေးစားသော အားဖြင့် မ.တပ်ပြီး နှုတ်ခွန်းဆက်လိုက်ပါတယ်။ မဆည်းဆာတို့ ဘူမိဗေဒဌာနက ထုတ်တဲ့ ကဗျာစာအုပ်တစ်အုပ်ကို အမှတ်မထင်ဘဲ ဖတ်မိတာကနေ ချီးကျူးစကားဆိုချင်တဲ့ အတွက် ဒီစာကို ရေးလိုက်တာပါ။ အရှေ့ပိုင်း တက္ကသိုလ်ရဲ့ ဘူမိဗေဒဌာနသို့ လိပ်မူပြီး ပေးပို့ထားတဲ့အတွက် မဆည်းဆာလက်ထဲကို ဒီစာကို ဆက်ဆက်ရောက်မှာပါ။ ကျွန်တော်စာအတွက် ဘယ်လိုမှ အနှောင့်အယှက် မဖြစ်ပါနဲ့ခင်ဗျာ။

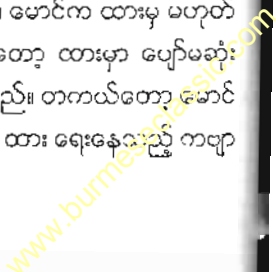
ရွှင်လန်းချမ်းမြေ့ပါစေ ဆုတောင်းလျက် ဇင်မောင်

ထား ရေးခဲ့သော ပထမဆုံး ကဗျာက လေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး ထိုသို့သော စာကို လက်ခံရရှိသည့်အချိန်တွင် အတိုင်းအဆမဲ့ ပျော်ရွှင်သွားခဲ့သည်။ ထို့နောက် စာအောက်တွင် ပါရှိသည့် လိပ်စာအတိုင်း ထားက စာကို လက်ခံ ရရှိပါကြောင်းနှင့် ဖတ်ရှုပေးသည့် အတွက် ကျေးဇူးတင်ကြောင်းကို စာကြောင်း ရေ နည်းနည်းဖြင့်ပင် စာပြန်ပို့ပေးခဲ့သည်။

ရန်ကုန် တစ်မြို့တည်းတွင် ရှိနေလျက် က မောင်နှင့် ထားတို့သည် အပြန်အလှန် စာများကို ပို့လေ့ရှိကြသည့် Pen-pals များ ဖြစ်မှန်းမသိ ဖြစ်လာခဲ့သည်။ မောင်နှင့် ထားတို့၏ တွေ့ဆုံမှုသည် စိတ်ကူးယဉ် ဇာတ်လမ်း ဆန်ဆန်လေးတော့ ဖြစ်နေခဲ့သေးသည်။ ထား ရေးထားသော ကဗျာများအကြောင်း၊ မောင်၏ ခက်ခဲလှသော စာများ အကြောင်းမှသည် ထားဘဝ၊ မောင့်ဘဝအကြောင်းတို့ကိုပါ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရင်းနှီးစွာ ဖွင့်ဟ တိုင်ပင်ခဲ့ကြသည်။

မောင်ကို ထားက နားကြပ်နှင့် အသက်ကယ်သည့်အတတ် တတ်တဲ့သူဟုဆိုလျှင် မောင်က ထားကျတော့ စာသားတွေနဲ့ နာဖျားမှုတွေကို ကုသနိုင်တဲ့သူဟု ပြန်ပြီးတော့ ချီးမွမ်းတတ်သည်။ မောင်နှင့် ထားတို့ ကြားတွင် ခိုင်မာစွာ တည်ရှိနေသည့် အရာပေါင်းများစွာသည် ထားနှင့် ဆက်စပ်နေသည်က များသည်။ လူနာများကို စိတ်ရှည်လက်ရှည် ကြည့်ပေးတတ်သော မောင်သည် ထားရေးထားသော ကဗျာများကို စိတ်ပါလက်ပါနှင့် ဖတ်သည်။ ပြီးလျှင်တော့ ထားရေးထားသော ကဗျာများကို မော်ဒန်လား၊ ပိုစီမော်ဒန်လား၊ အယ်လ်ပီလား စသည်ဖြင့် စေ့စေ့စပ်စပ်မေးတတ်သည်။

“မောင်... ဒီလောက် စိတ်ဝင်စားနေတာ ဘာလို့ကဗျာမရေးတာလဲ” လို့ ထားမေးလျှင်တော့ မောင်က ပြုံးစရာနှင့် ခေါင်းခါတတ်သည်။ တစ်ခါတလေကတော့လည်း “ကဗျာတွေကို ရင်းနှီးတိုင်း ကဗျာရေးလို့မှ မရတာ ထားရဲ့။ လုံလောက်တဲ့ ပါရမီခံနဲ့ အခြေအနေတွေကို ပြည့်စုံအောင်ဖော်ပြနိုင်တဲ့ အားထုတ်မှုတွေ လိုတာလေ။ မောင်က ထားမှ မဟုတ်ဘဲ” ဟုဆိုလျှင်တော့ ထားမှာ ပျော်မဆုံးမော်မဆုံး ဖြစ်ရသည်။ တကယ်တော့ မောင်သည် ဝါသနာအရ ထား ရေးနေသည့် ကဗျာ



တို့ကိုသာ အာရုံစိုက်သည်မဟုတ်။ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းရန် လုပ်ကိုင်နေသည့် ဒီဇိုင်းကိုလည်း မောင်သည် စိတ်ပါဝင်စားပေးခဲ့သည်။

C, M, Y, K ဆိုတာ ဘာရောင်တွေမှန်းကို မသိသော မောင်သည် ထားဆွဲသည့် ဂရပ်ဖစ်ဒီဇိုင်းတို့ကို ကြည့်ပြီး ဘယ်လို အရောင်၊ ဘယ်လိုနောက်ခံနှင့်ဆိုလျှင် ပိုပြီး လိုက်ဖက်လိမ့်မည်ဟု တတ်နိုင်သမျှ အားဖြည့် ကူညီပေးရင်း ထားသုံးသည့် Short Cut Keys တို့နှင့် ရင်းနှီးလာခဲ့သည်။ ပစ္စည်းတစ်ခုခု ကြော်ငြာအတွက် ရေးဆွဲထားသည့် ဒီဇိုင်းနှင့် ကုန်ပစ္စည်းတစ်ခု၏ လိုဂိုအတွက် ဒီဇိုင်းတို့ကြားက အရောင် ကွာခြားမှုတွေကို မောင်က မှတ်သားပြီး ထားနှင့် ပြန်ဆွေးနွေးတတ်သည်။ ကုန်ကုန်ဆိုလျှင် ထား ထိုးပေးသည့် သိုးမွေးခေါင်းစွပ်ကလေးသည် မောင်နှင့် အတန်ငယ် ကြီးသွားသည်ကိုပင် နားရွက်လုံအောင် ဆောင်းလို့ရတာပေါ့ ထားရဲ့လို့ ထားကျေနပ်အောင် ပြောတတ်သူလည်းဖြစ်သည်။

ထိုသို့ ထားကို အမြဲလိုလို အလိုလိုက်သော မောင်သည် ထားလွယ်အိတ်ထဲတွင် ဆောင်ထားသည့် ဆေးနှင့် ပတ်သက်လာလျှင်တော့ ဘယ်သောအခါကမျှ မျက်နှာသာပေးခဲ့ဖူးသည် မရှိ။ မောင်နှင့် ဆုံသည့်အချိန်တွင် ထားအိတ်ထဲတွင် ဆေးများကို တွေ့လျှင် မောင်သည် တရစပ် ဆူတော့သည်။ ထိုအခါမျိုးတွင် အပြစ်လုပ်ထားမိသော ကျောင်းသူတစ်ယောက်သဖွယ် ထားသည် မောင့်ရှေ့တွင် ငြိမ်နေပြီး အင်းချ နေရုံသာရှိတော့သည်။

“ထား ဆွဲတဲ့ ဂရပ်ဖစ်ဒီဇိုင်းတစ်ခုမှာ လက်တစ်ချက်လွန်လို့ မှားသွားတာကို Ctrl + Z နဲ့ ပြန်ခေါ် လို့ရပေမယ့် ဆေးတွေကတော့ သောက်ပြီးမှ မှားမှန်းသိသွားလို့ Ctrl + Z နဲ့ ကလစ်နှိပ်ပြီးတော့ ပြန်ခေါ်ထုတ်လို့ မရဘူး ထား။ သူတို့ကြောင့် ထားရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ပြောင်းလဲမှုတွေ အများကြီး ဖြစ်သွားနိုင်တယ်။ မလိုအပ်ဘဲ ထိခိုက်သွားတယ် ထားရဲ့။ ဆေးတွေကို ကိုယ့်ဘာသာ မသောက်ရဘူးနော်။ ထား ဆေးခန်း မသွားချင်လည်း မောင့်ကိုတော့ ပြော။ ထားနဲ့ သင့်တော်မယ့် ဆေးကိုမောင် ပေးမယ်။ ဆေးတွေကို ကြောက်ပါ ထားရယ်”

အနောက်ပိုင်း ဆေးရုံမှ ကျွန်မဆီသို့ ကတိုက်ကရိုက် လာခဲ့သော မောင်သည် တစ်စုံတစ်ခုကို ကြောက်ရွံ့ နေပုံပေါ်သည်။ ထာဝစဉ် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နှင့် စကားပြောတတ်သော မောင့်အသံသည် တုန်ယင်နေသည်။



မောင် ပြောသော ဆေးတွေသည် ကြောက်ဖို့ကောင်းသည်ဆိုသော စကားသည် ထားဆီကို တည်တည်ကြီး ဆိုက်ရောက်လာခဲ့သည်။ အချိန်အခါမဲ့ ရွာချခဲ့သော မိုးရေစက်များအောက်တွင် လွတ်လပ်စွာ လမ်းလျှောက်ခဲ့မိသည့် ထားသည် နေ့ခင်းကြောင်တောင် ဖျားသည်။ ထိုအချိန်ထားအိတ်ထဲတွင် လိုက်ရာကြည့်လိုက်တော့ ပါရာစီတမော့ ဆေးပြားမရှိတော့။ သို့သော် အပူကျစေသည်ဟု ဆိုက်က ပေးလိုက်ဖူးသည့် ဆေးပြားအဖြူ အချို့ ရှိနေသေးသည်။ ထိုဆေးကို ရေနွေးပူပူဖြင့် သောက်လိုက်တော့ လူက အတန်ပေါ့သွားသည်။ သို့သော် ခေါင်းကိုက်သက်သာသွားသော်လည်း လည်ချောင်းက ဆိုးဆိုးရွားရွားကို နာလာသည်။ မျက်လုံးများကလည်း ရိုးဝေဝေ ဖြစ်လာသည့် အချိန်တွင် သောက်လိုက်မိသော ဆေးနှင့် ပတ်သက်ပြီး ထား စိတ်ပူလာကာ မောင့်ဆီကို အလောတကြီး ဖုန်းခေါ်လိုက်မိတော့သည်။

“ထား . . . အရင်က ဒီဆေးမျိုးကို သောက်ဖူးလား”

အနောက်ပိုင်း ဆေးရုံမှ ကျွန်မဆီသို့ ကတိုက်ကရိုက်လာခဲ့သော မောင်သည် တစ်စုံတစ်ခုကို ကြောက်ရွံ့နေပုံပေါ်သည်။ ထာဝစဉ် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်နှင့် စကားပြောတတ်သော မောင့်အသံသည် တုန်ယင်နေသည်။ သို့သော် ထားသောက်လိုက်မိသော ဆေးသည်

ဆာလ်ဗာပါသည် ပိုးသတ်ဆေးတစ်မျိုးဖြစ်ကြောင်း ထိုဆေးနှင့် ဓာတ်မတည့်မှုဖြစ်ကာ အသက်ဆုံးရှုံးသွားနိုင်ကြောင်းကို သိလိုက်ရချိန်တွင် ထားပါ တုန်လှုပ်သွားခဲ့သည်။

“လူတစ်ယောက်မှာ မာယာရှိသလို မျိုးပဲ။ ဆေးတွေမှာလည်း မာယာဆိုတာ ရှိတယ်ထား။ သူတို့ကို ကောင်းကောင်း တန်ဖိုးထားတတ်တဲ့သူကို သူတို့က ကောင်းကျိုးပြု ပေးပေးမယ့် သူတို့ကို အလေးဂရုမစိုက်တဲ့ သူတွေအတွက်တော့ ထိုက်သင့်တဲ့ သတိပေးမှုမျိုးတွေကို ပြုလုပ်တတ်တာပဲ။ ဆေးတွေက မောင်တို့ကို အလင်းဆောင်ပေးနိုင်သလို တစ်ကော်မှာလည်း အမှောင်တွေ ရှိနေတတ်တယ်။ အဲဒါကို မောင်တို့က သတိထားနိုင်ရမှား။ ထားမောင်ကို လှမ်းပြောတုန်းက လက္ခဏာတွေက အဲဒီဆေးနဲ့ မတည့်လို့ ပြတတ်တဲ့ လက္ခဏာတွေ။ တကယ်လို့ ထားသာ ဆာလ်ဗာနဲ့သာ ဓာတ်မတည့်တဲ့သူ ဖြစ်ကြည့်ပါလား။ မောင်တို့ဘက်က နည်းနည်း နောက်ကျသွားပြီဆိုတာနဲ့ ထားကို မောင် ဆုံးရှုံးသွားရမှာပေါ့”

ကံကောင်းထောက်မလွန်းစွာဖြင့် ထား ကြုံတွေ့ခဲ့ရသည့် လည်ချောင်းနာခြင်းသည် အပူလျှပ်ပြီး ဖျားခြင်းကြောင့် ရလာသည့် တုံ့ပြန်မှု တစ်မျိုးဖြစ်နေခဲ့သည်။ သို့သော် ဆေးတွေသည်လည်း အန္တရာယ် ပေးနိုင်ပါလား အသိနှင့် ထားသည် တုန်လှုပ်သွားခဲ့မိသည်။ ထားကဲ့သို့ မသိလိုက်ဘဲ အသက်ဆုံးရှုံးသွားရတဲ့သူတွေ အများကြီး ရှိနေကြောင်း မောင် ပြောပြတော့ ထားဝမ်းနည်းခဲ့ရသည်။ ထိုနေ့မှစ ထား ပြုပြင်ခဲ့သည်။ ဆေးသုံး လွယ်သည့်အကျင့်ကို ဖျောက်နိုင်ခဲ့သည်။

ယခုအချိန်တွင်တော့ အဝေးတွင် တာဝန်ထမ်းဆောင်နေသည့် မောင် စိတ်ချလက်ချ နေနိုင်လောက်သည်အထိ ထားသည် ဆေးများကို အလေးအနက်ထားပြီးမှသာ သုံးစွဲဖြစ်တော့သည် အကျင့်ရှိလာခဲ့ပြီး မောင်ကို ချစ်သော ထားသည် မောင်ချစ်သော ဆေးများနှင့် ယှဉ်ပါးနိုင်ရမည်။ (အိမ်နဲ့ပိုင်ရမည်။ ထားကဲ့သို့ ဆေးသုံးလွယ်သည့်သူတို့နှင့် ဆုံလျှင် ထားက ပညာပေးနိုင်ရန် ကြိုးစားရမည်။ ထိုအခါ အသုံးအနှုန်းသာ ဆေးတို့သည် ဘေးကင်းကင်းနှင့် ထားထံ့အားလုံးကို ကျန်းမာစေမည် မဟုတ်လား။

နှင်းနုလွင် (ခေတနာ)